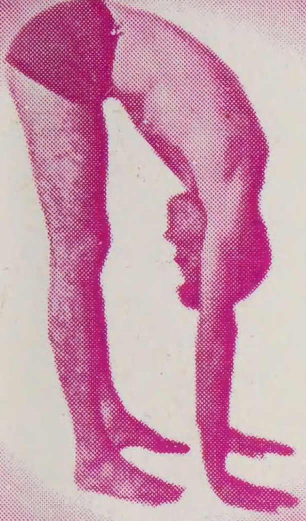


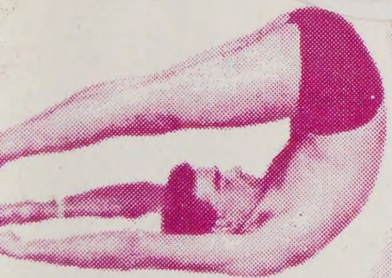
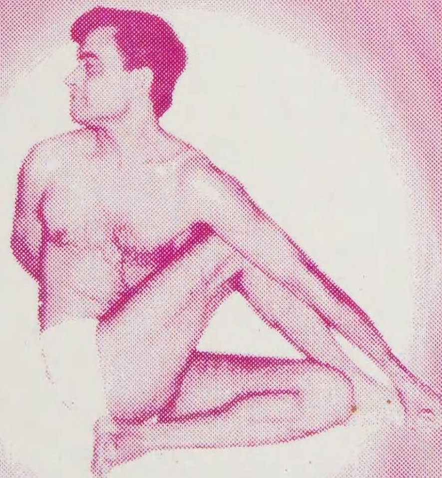
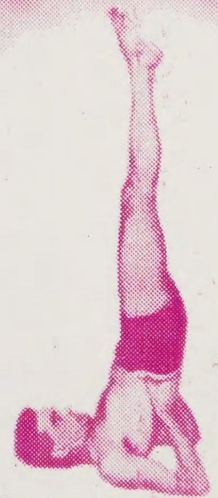
ಸಮಗ್ರ್ ಯೋಗ
ಆನಿ
ಭಾರತೀಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತಾ






YOGA
MENTAL
PHYSICAL
EMOTIONAL
SPIRITUAL
TOTAL HEALTH



ಯೋಗಾಚಾರ್ಯ ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊ
ನಿರೂಪಣ್ : ಗ್ಲೇಡಿಸ್ ರೇಗೊ

"ಸಮಗ್ರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಆನಿ ಭಾರತೀಯ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತಾ"
ಪುಸ್ತಕಾಂಕ್ ಸಂದೇಶಾಂಚ್ಯಾ ಪುಲಾಂನಿ ಉಲ್ಲಾಸಾಂಚೆ ತುರೆ ಆರ್ಪುನ್,
ಆರ್ಥಿಕ್ ಸಹಕಾರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಅಭಿಮಾನಿಂನಿ



ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ದಾರ್ ಮನಾಚ್ಯಾ ಕಾಣಿಕೆ ಖಾತಿರ್ ಆನಿ ಕೊಂಕಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯ್
ಬರ್ಪಾ ಪ್ರಗಟ್ಣೆಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಕ್ ತಾಣಿ ದಿಲ್ಲೊ ದಿಂವ್ಚೊ ನಿರಂತರ್ ಸಹಕಾರ್
ಆಪ್ಲಿಂ ನಾಂವಾಂ ಛಾಪುನ್ ಪ್ರಗಟ್ ಕರ್ಚೆಂ ನಾಕಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾನ್
ಹಾಂವ್ ಹ್ಯಾ ಉದ್ದಾರ್ ಮನಾಚಾ ಧರ್ಮಿಶ್ಟಾಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರಿ ಮನಾನ್
ಮಾನ್ ಬಾಗಾಯ್ತಾಂ ಆನಿ ದೇವ್ ಬರೆಂ ಕರುಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಂ.

ಪ್ರಕಾಶಕಿ

ಗ್ಲೇಡಿಸ್ ರೇಗೊ

ಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನಾಚೆಂ 20 ವೆಂ ಪುಸ್ತಕ್

ಸಮುಗ್ರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್
ಆನಿ
ಭಾರತೀಯ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತಾ

ಯೋಗಾಬ್ಯಾಸಾಚೆಂ ಪ್ರಯೋಗಿಕ್ ವಿಧಾನಾಂ
ಆಮಿ ಯೋಗಾ ಶಿಕುಯಾಂ

ಯೋಗಾಚಾರ್ಯ : ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊ

ನಿರೂಪಣ್ ಆನಿ ಸಂಪಾದನ್
ಗ್ಲೇಡಿಸ್ ರೇಗೊ

ಪಯ್ಲೊ ಛಾಪೊ - 2009

ಪ್ರಕಾಶಕ್
ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನ್
'ಆವೇ ಮರಿಯಾ'
ವೀರನಗರ, ಪಡೀಲ್ ಪೋಸ್ಟ್
ಮಂಗ್ಳುರ್ - 575 007.

ಗೋಸ್ತ್ 15, 2009

ಮೋಲ್ ರು. 60

20th Book of Akash Prakashan

SAMAGRA YOGA
ANI
BHARATHIYA ADHYATHMIKATHA

INTEGRAL YOGA - A PRACTICAL COURSES

BY :

YOGACHAARYA V.L. REGO

DIRECTION & EDITOR :

GLADYS REGO

Publised by

AKAASH PRAKASHAN
"AVE MARIA" VEERANAGAR
PADIL, MANGALORE - 575 007
PHONE : 0824-2275204

Printed at :

Pixels Designers
Kudroli, Mangalore
Ph.: 0824-2491858

First Edition : 2009
Pages : 4 + 136
Copies : 1000

August 15, 2009 Price : Rs. 60/-

ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನಾಚಿಂ ಪುಸ್ತಕಾಂ

ಕೊಂಕಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರೀ ಚಲಿ ಲೇಖಿಕಿಂಕ್ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾಕ್, 1986ವ್ಯಾ ವರ್ಸಾ ಆಕಾಶ್ ಶನ್ ಆರಂಬ್ ಕರ್ನ್, ಲೇಖಿಕಿಂಚ್ಯಾ ಬರ್ಪಾಂಚೆಂ ಪುಸ್ತಕ್ "ಕಳೆ ಆನಿ ಝುಳೆ" ಛಾಪುನ್, ಪ್ರಗಟಾನಾಂ ಂಭ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ. ಎದೊಳ್ಚಿಂ ಆಮ್ಚಿ ಪ್ರಗಟಾನಾಂ:-

'ಕಳೆ ಆನಿ ಝುಳೆ'– ಭರ್ಸಿಕ್ ಲೇಖಿಕಾಂ	-	1986
'ನಿರಾಧಾರಿ ಮೊಲಿ' ಕಾದಂಬರಿ ಜೆರಿ ಕುಲ್ಕೈಕರ್	-	1988
'ಸಾಡಿಯೆ ವಯ್ಲಿಂ ಸಾಳ್ಕಾಂ ಕಾಣಿಯೊ' ವಿವಿದ್ ಲೆಖಿಕಾಂ	-	1989
'ಪ್ರುಡಾರಾಚಿ ದೆಸ್ವಾಟ್' ಕಾದಂಬರಿ ವಿಕ್ಟರ್ ಲುದ್ರಿಕ್	-	1990
'ಅಧುರೊ ಗೊಟೊ' ಮಟ್ವ್ಯೊ ಕಥಾ ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	1990
'ತುಟ್ಲೆಲಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಂ' ಮಟ್ವ್ಯೊ ಕಥಾ, ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	1993
'ಕಿಣ್ಕುಳೆ' ಹಾಸ್ಯಾವ್ಳಿ, ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	1995
'ಕೊಂಕ್ಣಿ ಭಾಶೆಚೆಂ ಮನ್ಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ್' ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	1995
'ಪೊಟ್ ಭರ್ ಹಾಸೊ' ಜೋಕ್ಸ್, ಪಯ್ಲೊ ಛಾಪೊ, ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ,	-	1996
'ಕುರು ಕುರು ಕಾನಾಂ' ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿಂ ಗಾನಾ, ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	1997
'ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ರಾಯ್' ಮಟ್ವ್ಯೊ ಕಥಾ, ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	1998
'ಪೊಟ್ ಭರ್ ಹಾಸೊ' ದುಸ್ರೊ ಛಾಪೊ, ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	1998
'ಕೊಂಕಣಿ ಕ್ವಿಜ್' ಕೊಂಕ್ಣೆಚಿ ಚರಿತ್ರಾ, ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	1999
'ಗಾದಿಂಚೊ ಹಾಂಡೊ' ಗಾದಿ ಸಂಗ್ರಹ್, ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	1999
'ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ಲೊ ಮೋಗ್' ಮಟ್ವ್ಯೊ ಕಥಾ ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	2001
'ಪೊಟ್ ಭರ್ ಪೊಕ್ಳೆ' ಜೋಕ್ಸ್ ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	2003
'ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ಲೆ ಯಾದ್' ಕವನಾಂ, ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	2006
'ಪೊಟ್‌ಭರ್ ಪಟಾಕಿ' ಜೋಕ್ಸ್ ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	2009
'ವೊವಿಯೊ ಆನಿ ವೇರ್ಸ್' ಸಂಗ್ರಹ್ ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ	-	2009
'ಸಮಗ್ರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಆನಿ ಭಾರತೀಯ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತಾ' ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊ	-	2009

ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನ್ ಊಂಚ್ಲೆಂ ಆನಿ ಬರೆಂ ವಾಚಾಪ್ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಪರ್ಜೆಕ್ ದೀವ್ನ್ಂಚ್ಚ್ ಆಯ್ಲಾಂ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕ್ಲ್ಯಾ ಯೋಜನಾಂಕ್ ತುಜ್ಯಾ ಬರ್ಯಾ ಮನಾಚಿ ಗರಜ್ ಆಸಾ. ಸಂದೇಶ್, ಇಸ್ತಿಹಾರಾಂ ದೀವ್ನ್ ಆನಿ ಶ್ ಪ್ರಕಾಶನಾಚಿಂ ಪುಸ್ತಕಾಂ ಮೊಲಾಕ್ ಘೆವ್ನ್, ಸಹಕಾರ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಬರಯಾ. ತುಮ್ಚ್ಯಾ ವಳ್ಕಿಚ್ಯಾ ಗಾಚ್ಯಾ ಇಶ್ಟಾಂ ಮಂತ್ರಾಂಕ್ ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನಾಚಿಂ ಪುಸ್ತಕಾಂ ಇನಾಮ್ ಜಾವ್ನ್ ದೀವ್ನ್, ಕೊಂಕಣಿ ಚ್ಯಾ ಮಾಯ್ ಭಾಶೆಚೊ ಪರ್ಜಳ್ ತಿಚೆಂ ಅಸ್ತಿತ್ವ್ ಉರಯಾ. ಕೊಂಕಣಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮಾಯ್ ಭಾಶೆಚ್ಯಾ ಂತ್ಯಾಚಿ ವ್ಹಳಕ್ ಕರಾ.

ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರುಂಕ್ ವಿಳಾಸ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಗ್ಲೆಡಿಸ್ ರೇಗೊ

'ಆವೆ ಮರಿಯಾ' ವೀರ ನಗರ್, ಪಡೀಲ್, ಮಂಗ್ಳುರ್ - 575 007.

ಫೋನ್: 2275204, ಮೊಬೈಲ್ : 9964866811

ಸುರ್ವಿಲಿಂ ಉತ್ರಾಂ



"ಹಾಂವೆಂ ಮಾಗ್ಲೆಂ ಆನಿ ಮ್ಹಾಕಾ ಸಮ್ಜೊಣಿ ಮೆಳ್ಳಿ. ಹಾಂವೆಂ ವಿನತಿ ಕೆಲಿ ಆನಿ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚೊ ಅತ್ಮೊ ಮ್ಹಜೆಶಿಂ ಆಯ್ಲೊ. ಸಾದ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾನ್ ತಿಚೆ ವಿಶಿಂ ಹಾಂವ್ ಶಿಕ್ಲೊಂ ಆನಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಿ ಕಾಳ್ಜಾನ್ ಹಾಂವ್ ತಿ ವಾಂಟುನ್ ದಿತಾಂ. ತಿಚಿ ಗ್ರೇಸ್ತ್‌ಕಾಯ್ ಹಾಂವ್ ಲಿಪವ್ನ್ ದವರಿನಾ, ಕಿತ್ಯಾಕ್ ತಿ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಅಕ್ಷಯ್ ದಿರ್ವೆಂ. ತೆಂ ಲಾಭ್ಲೆಲ್ಯಾ ಸಕ್ಡಾಂಕ್ ದೆವಾಚಿ ಇಷ್ಟಾಗತ್ ಮೆಳ್ಟಾ. ಶಿಕ್ಷಣಾ ವರ್ವಿಂ ಮೆಳ್ಳಲ್ಲಿಂ ದೆಣಿಂ ತಾಚಿ ಶಿಪಾರಸ್ ಕರ್ತಾತ್."   ಜಾಣ್ವಾಯ್ : 7/7, 13-14

ಆಮಿ ಕುಡಿಚಿ, ಮತಿಚಿ ಆನಿ ಅತ್ಮ್ಯಾಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸಂಪೂರ್ಣಾಯೆನ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್, ಮಾನವತೆಚಾ ಆನಿ ದೈವಿಕತೆಚಾ ಪರಿಪಿಕಾಯೆಕ್ ಪಾವೊಂಕ್ ಭಾರತೀಯ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಚೆಂ ವರ್ತೆಂ ದಾಯ್ಜ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ದೈವಿಕ್ ಧ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್. ನಿಯಮಿತ್ ರಿತಿನ್ ಆಮಿ ದೈವಿಕ್ ಧ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಆನಿ ದೆವಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಚೊ ಮೋಗ್ ಕರುನ್, ತಾಂಚೆ ಥಂಯ್ ಎಕ್ವಟಾನ್ ರಾವೊಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಮ್ಹಣುನ್ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ್ ರಿತಿನ್ ಹಿ ಬೋವ್ ಉತ್ತೀಮ್ ಆನಿ ಸೊಂಪಿ ವಾಟ್ ಆಮ್ಕಾಂ ದಾಕವ್ನ್ ದಿಲ್ಯಾ.

ಆಮ್ಚಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಲಾಭ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ವರ್ತ್ಯಾ ದಿರ್ವ್ಯಾಚೆ ಗೂಂಡಾಯೆನ್ ಅಧ್ಯಯನ್ ಕರ್ನ್ ತಾಚಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ವಾಂಟುನ್ ಆಮ್ಚಿ ಜಿಣಿ ಸಂಸ್ಕೃತೆಚಾ ಥಳಾಚೆರ್ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಆನಿ ದೈಹಿಕ್, ಮಾನಸಿಕ್ ಆನಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಪರಿಪಿಕಾಯೆಕ್ ಪಾವೊಂಕ್ ಹೆಂ ಪುಸ್ತಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಆಧಾರ್ ಜಾಂವ್ದಿ ಮ್ಹಣ್ ಆಶೆತಾಂ.

1987 ಂತ್ ಇಂಗ್ಲೆಜ್ ಭಾಶೆಂತ್ 'ಇಂಟೆಗ್ರಲ್ ಯೋಗ' (Integral Yoga) ಹಾಚ್ಯೊ ಚಾರ್ ಆವೃತ್ತಿ ಪರ್ಗಟ್ಲ್ಯಾತ್. 1988 ಂತ್ ರಾಕ್ಣೊ ಭಾಂಗಾರೋತ್ಸವ್ ಸ್ಮಾರಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಯ್ಲಿ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉಜ್ವಾಡಾಕ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಚಿ ಸುದ್ರಾಯಿಲ್ಲಿ ಆವೃತ್ತಿ ಪ್ರಗಟುಂಕ್ ಮುಕಾರ್ ಸರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ. ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನಾಚಾ ಶ್ರೀಮತಿ ಗ್ಲೇಡಿಸ್ ರೇಗೊಕ್ ಉಲ್ಲಾಸಿತಾಂ ಆನಿ ಜಯ್ತ್ ಮಾಗ್ತಾಂ.

ಮಾನೆಸ್ತ್ ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊಚಾ ಸಬಾರ್ ವರ್ಸಾಂಚಾ ಖಳ್ಮಿತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಕ್ ಆನಿ ಅಪೂರ್ವ್ ಸಾಧನಾಕ್, ಹಾಂವ್ ಮನಃ ಪೂರ್ವಕಿಂ ಶಾಭಾಸ್ಕಿ ಪಾಟಯ್ತಾಂ ಆನಿ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಪರ್ಜೆಚಾ ನಾಂವಿಂ ದೇವ್ ಬರೆಂ ಕರುಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಂ.

– ಸಿ| ಜ್ಯೋತಿ, ಬಿ.ಎಸ್.
ಬೆಥನಿ ಮಹಾ ವಡಿಲ್ಣ್

ಬೆಸಾಂವ್



"ಅತ್ಮೊ ತಯಾರ್ ಆಸಾ ಪುಣ್ ಕೂಡ್ ಅಸ್ಕತ್" ಮಾರ್ಕ್ 4:38. ಜೆಜುನ್ ಧರ್ಮ್‌ದುತಾಂಚಿ ಸ್ಥಿತಿ ಹ್ಯಾ ಉತ್ರಾಂನಿ ವರಿಲ್ಲಿ. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಆಮ್ಚೆ ಪಯ್ಕಿ ಸಬಾರಾಂಚಿ ಸ್ಥಿತಿ ತಿಚ್ ಶಾಂವ್ಕ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾ. ದೆವಾನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾಚ್ ಸಾರ್ಕ್ಯಾಚೊ ಆನಿ ರುಪಾಯೆಚೊ ರಚ್‌ಲ್ಲೊ ಮನಿಸ್. ಉದಾತ್ತ್ ಆನಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಆನಿ ದೈವಿಕ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ಆಶೆತಾ ಆನಿ ಸೊಧ್ತಾ. ಪುಣ್ ಆಪ್ಣಾಚೊ ಧ್ಯೇಯ್ ಜೊಡುಂಕ್ ತಾಕಾ ಭಾರಿಚ್ ಕಷ್ಟ್ ಮಾರ್ತಾತ್; ಕಿತ್ಯಾಕ್, ನಾನಾಂತ್ಯಾ ಭೌತಿಕ್ ಒತ್ತಡಾನ್ ತೊ ರೆಂವೊಡ್ಲಾ. ಕೂಡ್ ಅತ್ಮ್ಯಾ ವಿರೋಧ್ ಝುಜ್ ಮಾಂಡ್ತಾತ್‌ಶೆಂ ತಾಕಾ ಭೊಗ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಕಾಂಯ್ ಪರಿಹಾರ್ ನಾ?

ಭಾರತಾಚಾ ಪರಂಪರೆಂತ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ದವರ್‍ಲೆಲೆಂ ಅಮರ್ ವಿಜ್ಞಾನ್ ಯೋಗ ಆಮ್ಕಾಂ ಪರಿಹಾರ್ ದಾಖಯ್ತಾ. ಕೂಡ್, ಮತ್ ಆನಿ ಸ್ಪಿರಿತಾಚಿ ಸಮಗ್ರ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಯೋಗ ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾ. ಯೋಗ, ಭಲಾಯ್ಕಿ ಆನಿ ಸಂಪೂರ್ಣತಾ ದಿತಾ. ಯೋಗ ತಾಚಾ ಸ್ವಭಾವಾನ್ ಎಕಾ ಗುರುಖಾಲ್ ಶಿಕ್ಚೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹ್ಯಾ ಯೋಗಾಚಿ ಗೂಂಡ್ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಶ್ರೀ ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊನ್, ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣಾಚಿಂ ಸಬಾರ್ ಶಿಬಿರಾಂ ಚಲವ್ನ್ ಆಪ್ಲಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಹೆರಾಂ ಬರಾಬರ್ ವಾಂಟುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾ. ಹೆಂ ಶಿಕ್ಷಣ್ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಭಾರಿಚ್ ಮೆಚ್ವಣಿ ವ್ಯಕ್ತ್ ಕೆಲ್ಯಾ. ಹ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ್ ಶಿಕ್ಷಣಾಚೊ ಫಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಹೊ ಬೂಕ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸರ್‍ಲಾ. ಶ್ರೀ ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊಚಿ ಸೆವಾ ಆಮಿ ಮೆಚ್ವಾತಾಂವ್. ಆನಿ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನಾ ಖಾತಿರ್ ವಾವುರ್ತಲ್ಯಾಂಚೆರ್ ದೆವಾಚಿಂ ಬೆಸಾಂವಾಂ ಮಾಗ್ತಾಂವ್.

– ದೆ| ಬಾಜಿಲ್ ಸಾಲ್ವಾದೊರ್ ಸೋಜ್,
ಮಂಗ್ಳುರ್‌ಚೊ ಧರ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷ್

1988 ವಾಕ್ಸೊ ಬಾಂಗಾರೋತ್ಸವಾಚೆಂ ವರಸ್ ಸಂದರ್ಭಾರ್ ಪ್ರಗಟ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಪುಸ್ತಕಾಕ್ ಬರಯಿಲ್ಲೊ ಸುರ್ವಿಲೊ ಸಬ್ದ್.

ಯೋಗಾಚಾರ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾ ಥಾವ್ನ್

ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಯೋಗಾ ಮಿಸಾಂವಾಚ್ಯಾ ಆರಂಬಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಮಾಕಾ ಪ್ರೊತ್ಸಾಹ್ ದೀವ್ನ್, ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಕ್ ಸುರ್ವಿಲಿಂ ಉತ್ರಾಂ ಬರವ್ನ್, ಮಾಕಾ ಬರೆಂ ಮಾಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಅದೀಕ್ ಮಾನಾದೀಕ್ ಬೆಥನಿ ಮಹಾ ವ್ಹಡಿಲ್ನ್ ಸಿ। ಜ್ಯೋತಿ, ಬಿ.ಎಸ್. ಹಿಕಾ ರಾಕ್ಣೊ 50 ಸ್ಮಾರಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಮ್ಹಜೊ "ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್" ಪುಸ್ತಕ್ ಪ್ರಗಟ್ ಕರ್‍ತಾಸ್ತಾನಾ ಸುರ್ವಿಲೊ ಸಬ್ದ್ ಬರಯಿಲ್ಲೊ ಮಾ। ಬಿಸ್ಪ್ ದೆ।ಬಾಜಿಲ್ ಸಾಲ್ವಾದೊರ್ ಸೋಜ್ ಬಾಪಾಂಕ್.

ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಯೋಗಾ ಮಿಸಾಂವಾಂತ್ ಸುರ್ವೆರ್ ಥಾವ್ನ್ ಎದೊಳ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಏಕ್ ನಾ ಅನ್ಯೆಕಾ ಥರಾನ್ ಮಾಕಾ ವೆಳಾ ವೆಳಾರ್ ಪ್ರೊತ್ಸಾಹ್ ದೀವ್ನ್, ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಯೋಗಾ ಕಾರ್ಯಾಂಚ್ಯೊ ಖಬ್ರೊ ಆನಿ ಯೋಗಾಬ್ಯಾಸಾಂಚೆಂ ನಿರೂಪಣ್ ಕರ್‍ನ್, ರಾಕ್ಣೊ, ಸೆವಕ್, ಪತ್ರಾಂಕ್ ದೀವ್ನ್, ಪ್ರಚಾರ್ ಕರ್‍ನ್, ತೀನ್ ವರ್‍ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ನಿರಂತರ್ ಸಾಧನ್ ಮ್ಹಳೆಬರಿ ಕೊಂಕ್ಣೆಚ್ಯಾ ವಿಶಾಲ್ ಸಾಹಿತ್ಯಾಂತ್ ಭಾರತೀಯ್ ವಿಜ್ಞಾನಾಚೆಂ "ಸಮಗ್ರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಆನಿ ಭಾರತೀಯ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತಾ" ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ್ ಪುಸ್ತಕ್ ಛಾಪವ್ನ್, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಪರ್ಜೆಕ್ ದಿಜಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಉಮೆದಿನ್, ಹೊ ಪುಸ್ತಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನಾ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರಗಟ್ ಕರುಂಕ್, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಾಚೆಂ ನಿರೂಪಣ್ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡುಂಕ್, ವಿಶೇಸ್ ಆನಿ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಹಾತೆರ್ ಶ್ರೀಮತಿ ಗ್ಲೇಡಿಸ್ ರೇಗೊಕ್ ಹಾಂವ್ ಕಾಳ್ಜಾ ಥಾವ್ನ್ ವೈಯಕ್ತಿಕ್ ಥರಾನ್ ಆನಿ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಪರ್ಜೆಚ್ಯಾ ನಾಂವಾನ್ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪಾಟಯ್ತಾಂ ಆನಿ ದೇವ್ ಬರೆಂ ಕರುಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಂ.

ಮಾ।ಫಾ। ವಿಶೆಂತ್ ವಿ. ಮಿನೇಜ್, ಸಿಜ್ಯೆಸ್ ತಾಕೊಡೆ, ಮಾ। ಫಾ। ದೊ। ಅಲ್ಫೊನ್ಸ್ ಡಿ'ಲಿಮಾ ಹಾಣಿ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಸಮಾಜೆಂತ್ ಸುರ್ವಿಲಿಂ ಯೋಗಾ ಶಿಬಿರಾಂ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಆನಿ ಯೋಗಾಚೊ ಪ್ರಚಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಸಹಕಾರ್ ಆನಿ ಪ್ರೊತ್ಸಾಹ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಹಾಂವ್ ಚಿರಾ ಋಣಿ ಜಾವ್ನಾಸಾಂ.

ಭಾರತಾಚ್ಯಾ ಅಧುನಿಕ್ ಯುಗಚೆ ಮಹರ್ಶಿ, ವರ್‍ತೆ ಸಾಂತ್, ಜ್ಞಾನಿ ಜಾವ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ರಾಮಕೃಶ್ಣ ಪರಮಹಂಸ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ, ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೊ ಪೊಂಡಿಚೇರಿ, ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದ ಹಾಣಿ ಸ್ವತಾ ಅನುಭವ್ ಕರ್‍ನ್ ಜಿಯೆಲ್ಲಿ ದೈವಿಕ್ ಜಿಣಿ ಆನಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ ಪ್ರಗಟ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಗ್ರಂಥಾಂಚ್ಯಾ ಮಜತೆನ್ ಹೊ ಕೊಂಕಣಿ ಯೋಗಾ ಪುಸ್ತಕ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲಾ. ದೆಕುನ್ ಹಾಂಕಾಂ ಸರ್‍ವಾಂಕ್ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ನಮನ್ ಆನಿ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪಾಟಯ್ತಾಂ.

ಪ್ರತೇಕ್ ಥರಾನ್ ಮ್ಹಜೆಂ ಕಾಳಿಜ್ ಆಜ್ ಉಪ್ಕಾರ್ ಆಟಯ್ತಾ. ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ಬಾವೀಸ್ ವರ್‍ಸಾಂನಿ ಹಾಂವೆಂ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ 350 ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಯೋಗಾ ಶಿಬಿರಾಂನಿ ಪಾತ್ರ್ ಘೆವ್ನ್, ಪಾಯ್ಚೊ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮಂಗ್ಳುರ್‍ಚ್ಯಾ ದೇಶ್ ವಿದೇಶಾಂತ್ಲ್ಯಾ, ಪಾಶ್ಚ್ಯಾತ್ ದೇಶಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸರ್‍ವ್ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಂಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಪಾಟವ್ನ್, ಕಾಳ್ಜಾ ಥಾವ್ನ್ ದೇವ್ ಬರೆಂ ಕರುಂ ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ ಹೊ "ಸಮಗ್ರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಆನಿ ಭಾರತೀಯ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತಾ" ಪುಸ್ತಕ್ ಕೊಂಕ್ಣ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಸರ್‍ವ್ ಘರಾನ್ ಘರಾ ಪಾವೊನ್ ಹಾಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾಂವ್ ಮ್ಹಣ್ ಆಶೆತಾಂ.

– ಯೋಗಾಚಾರ್ಯಾ ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊ

ಪ್ರಕಾಶಕಿಚಿಂ ಉತ್ರಾಂ

ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನಾಚೆಂ ವಿಸಾವೆಂ ಪುಸ್ತಕ್ "ಸಮಗ್ರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಆನಿ ಭಾರತೀಯ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತಾ" ಪ್ರಗಟ್ ಕರುಂಕ್ ಮಾಕಾ ವರ್‍ತೊ ಗೌರವ್ ಆನಿ ಸಂತೊಸ್ ಭಗ್ತಾ. 1985 ವ್ಯಾ ವರ್ಸಾ ಕೊಂಕಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯಾಂತ್ ಲೇಖಿಕಾಂಕ್ ಉತ್ತೇಜನ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆರಂಭ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ "ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನ್" ಎದೊಳ್ ಆಮಿ ವಿವಿಧ್ ಬರವ್ಪ್ಯಾಂಚಿಂ ಆನಿ ವಿವಿಧ್ ವಿಶಯ್ ಆಟಾಪ್ಲೆಲಿಂ 19 ಪುಸ್ತಕಾಂ ಪ್ರಗಟ್ ಕೆಲ್ಯಾಂತ್. ಹೆಂ ಆಮ್ಚೆಂ ವಿಸಾವೆಂ ಪುಸ್ತಕ್.

ಯೋಗಾ ಮುಳಾವೆಂ ಭಾರತಾಚೆಂ ವಿಜ್ಞಾನ್ ಜಾಲ್ಯಾರೀ ಆತಾಂ ಆಖ್ಖ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾನ್ ಆನಿ ಆಧುನೀಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಾನ್ ಮಾಂದುನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಸತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಯೋಗಾಚ್ಯಾ ವಿಶಯಾಂಚೆರ್, ಆನಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಣಾಮಾಂಚೆರ್ ಅಧ್ಯಯನ್ ಕರ್‍ನ್, ತಾಚ್ಯಾ ಆನ್ಬೊಗ್ ಆನಿ ಪರಿಣಾಮಾ ವಿಶಿಂ ಇಂಗ್ಲಿಶ್, ಕನ್ನಡ ಆನಿ ಹೆರಾಂ ಭಾಸಾಂಚ್ಯಾ ಪತ್ರಾಂನಿ, ನೆಮಾಳ್ಯಾಂನಿ ಬರ್‍ಪಾಂ ಪಾಯ್ಸ್ ಜಾತೇ ಆಸಾತ್.

ಸಂಸಾರ್‌ಭರ್ ಖೊರೊಡೊ ಲೋಕ್ ಜಾಣ್ತೆ, ಖಂಚೀಯ್ ಜಾತ್-ಮತ್ ದೇಶಾಂಚಿ ಬಂಧಡ್ ನಾಸ್ತಾನಾ, ಯೋಗಾ ವಿಜ್ಞಾನಾದ್ವಾರಿಂ ಕೂಡ್ ಮತಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ, ಅತ್ಮಿಕ್ ವಿಕಾಸ್, ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ್ ಜೊಡ್ತಾತ್. ಎಲೊಪತಿಕ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಸ್ಪತ್ರೊ ಮ್ಹಾರ್‌ಗ್ ಆನಿ ಜಾಯ್ತ್ಯಾಂಕ್ ವಕ್ತಾಂಚೆ ಆಡ್ ಪರಿಣಾಮ್ (side effecgts) ಜಾತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ , ಸಾಧ್ಯಾ ಲೊಕಾಕ್ ಕುಡಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಪಿಡೆಂ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ ದಿಂವ್ಕ ಬರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಬೋವ್ ಉತ್ತೀಮ್ ಹಾತೆರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಾಚೊ ಎಕ್ ಪುಸ್ತಕ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕೊಂಕ್ಣಿಂತ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಮತಿಕ್ ಘೆವ್ನ್ ಹಾಂವೆಂ ಧಯ್ರಾನ್ ಹೊ ಪುಸ್ತಕ್ ಪ್ರಗಟ್ ಕೆಲಾ. ಹರ್ ಎಕ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೊ ಪುಸ್ತಕ್ ಮೊಲಾಕ್ ಘೆವ್ನ್ ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಚೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಹಾಂವ್ ಧನ್ಯ್.

ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನಾಚೆಂ 20 ವೆಂ ಪುಸ್ತಕ್ ತುಜ್ಯಾ ಹಾತಿಂ ಪಾವ್ತಾಸ್ತಾನಾ ವರ್‍ತೊ ಸಂತೊಸ್ ಮಾಕಾ ಭಗ್ತಾ. ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಕ್ ಸಂದೇಶಾಂ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ಆರ್ಥಿಕ್ ಸಹಕಾರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಅಭಿಮಾನಿಂಚೊ ಹಾಂವ್ ಕಾಳ್ಜಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಕಾರ್ ಭಾವುಡ್ತಾಂ. ಬರೊ ಸಂದೇಶ್ ಪಾಟಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಬೆಥನಿ ವಡಿಲ್ನ್ ಸಿ| ಜ್ಯೋತಿ ಹಿಕಾ, ಹೊ ಪುಸ್ತಕ್ ಪ್ರಗಟ್ ಕರುಂಕ್ ಪುರ್ವಣ್ಗಿ ದೀವ್ನ್ ಸಹಕರ್‍ಸಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾನೆಸ್ತ್ ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊಕ್ ಭಾಪ್ಯಾಚೊ ವಾವ್ರ್ ಸೊಬಿತ್ತ್ ಥರಾನ್ ವೆಳಾರ್ ಸಂಪವ್ನ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ "ಫಿಕೈಲ್ಸ್" ಮ್ಹಾಲಕ್ ವಿಕ್ಟರ್ ಅಂದ್ರಾದೆ ಆನಿ ಛಾಪ್ಯಾನ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ವಾವ್ರಾಡ್ಯಾಂಚೊ ಹಾಂವ್ ಉಪ್ಕಾರ್ ಬಾವುಡ್ತಾಂ. ಹೆಂ ಪುಸ್ತಕ್ ಮೊಲಾಕ್ ಘೆವ್ನ್ ವಾಚ್ಚ್ಯಾ ವಾಜ್ಪ್ಯಾ ತುಕಾ ಹಾಂವ್ ದೇವ್ ಬರೆಂ ಕರುಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಂ.

1985 ಇಸ್ವೆಂತ್ ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನ್ ಆರಂಬ್ ಜಾಲ್ಲೆ ತವಳ್ ಥಾವ್ನ್ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಛಾಪ್ಯಾಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಕ್ ಆರ್ಥಿಕ್ ಸಹಕಾರ್ ದೀವ್ನ್ ಸಂದೇಶ್ ಪಾಟವ್ನ್ ಸಹಕಾರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವಿಳಾಸಾರ್, ವಾ ಪೊನಾರ್ ಮಾಕಾ ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರ್‍ನ್, ತಾಂಚೊ ಆತಾಂಚೊ ವಿಳಾಸ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಆಕಾಶ್ ಪ್ರಕಾಶನಾನ್ ಪ್ರಗಟ್ ಕೆಲ್ಲೆ ಪುಸ್ತಕ್ ಹಾಂವ್ ತುಮ್ಕಾಂ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸವೆಂ ಪಾವಿತ್ ಕರ್‍ತೆಲಿಂ. ಮಾಕಾ ಕೊಂಕಣಿ ಬೂಕ್ ಪ್ರಗಟ್ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಂತ್ ಉತ್ತೇಜಿತ್ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ಸರ್‍ವಾಂಚೊ ಉಡಾಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ತಾಂಕಾಂ ಕಾಳ್ಜಾ ಥಾವ್ನ್ ದೇವ್ ಬರೆಂ ಕರುಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಂ.

– ಗ್ಲೇಡಿಸ್ ರೇಗೊ

ವಿಷಯ್ – ವಿವರ್

ಪಯ್ಲೊ ಭಾಗ್ – ಪ್ರಸ್ತಾವನ್

ಯೋಗ ಏಕ್ ಅತ್ಮಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನ್

ದುಸ್ರೊ ಭಾಗ್ – ಪ್ರಸ್ತಾವನ್

ಬರೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮಾ

ತಿಸ್ರೊ ಭಾಗ್ – ಪ್ರಸ್ತಾವನ್

ಯೋಗಾದ್ವಾರಿಂ ಅಮರಾನಂದತ್ವಣ್

ಯೋಗಾದ್ವಾರಿಂ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದಾಕ್ ದುಸ್ರೊ ಮಾರ್ಗ್

ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡ್ಚೊ ಮಾರ್ಗ್

ತತ್ವ್ ಗಿನ್ಯಾನಾನ್ ಅಂತಸ್ಕರ್ನ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ನ್ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜ್ ಭಗ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್

ಚವ್ತೊ ಭಾಗ್

ಭಾರತೀಯ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತಾ

ಪಾಂಚ್ವೊ ಭಾಗ್

ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಾಧಾನೆಕ್ ಯೊಗಾಚೆಂ ಮಾಗ್ಣೆಂ

ಪಯ್ಲೊ ಭಾಗ್

ಯೋಗ ಏಕ್ ಅತ್ಮಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನ್

ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚಿ ವಳಕ್ ಆನಿ ಅನ್ಬೋಗ್ ಫಾರಿಜೆವ್ ಆನಿ ಇಸ್ರಾಯೆಲ್ ಪರ್ಜಾ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಸಕ್ಲಿನಾ. ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಅಂತ್ರಳಾರ್ ಮರ್ನಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಂತೊಸ್ ಭೊಗ್ಚೊ ಏಕ್ ವಿಶೇಶ್ ಜಾಗೊ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಚೂಕ್ ಸಮ್ಜಣಿ ತಾಂಕಾಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ.

ಪೂಣ್ ಜೆಜುನ್ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚಿ ವಳಕ್ ತಾಂಕಾಂ ವೊಪಾರ್ಯಾಂನಿ, ದೊಂಗ್ರಾವಯ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಸಂಗಾಂತ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪ್ರಸಂಗಾಂನಿ ಸಮ್ಜಾಯ್ತಾನಾ, ತಾಂಣಿಂ ಎಕಾ ದಿಸಾ ಸೊಮಿಯಾಕ್ ಖಡಾಖಡ್ ವಿಚಾರ್ಲೆಂ "ಖಂಯ್ ಆಸಾ ಆನಿ ಖಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಸುರು ಜಾತಾ, ದೆವಾಚೆಂ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್?" (ಲೂಕ್ 17:20)

ಜಾಪ್ ದೀವ್ನ್ ಸೊಮಿಯಾನ್ ತಕ್ಷಣ್ ಆನಿ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಥರಾನ್ ಸಾಂಗ್ಲೆಂ. "ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಥಂಯ್ ವಾ ಹಾಂಗಾ ವಯ್ರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ನಾ. ಬಗರ್ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ತುಮ್ಚೆಚ್ಚ್ ಭಿತರ್ ಆಸಾ" (ಲೂಕ್ 17:21)

ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಎಕಾ ರಾಯಾಚೆಂ ವಾ ದೇಶಾಚೆಂ ರಾಜ್ ನ್ಹಯ್, ತಾಕಾ ಗಡಿ ಆಸ್ತಾತ್. ಪೂಣ್ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಕ್ ಗಡ್ ನಾ. ದೆವಾಚೆಂ ರಾಜ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ತಾಣೆ ರಚ್‌ಲ್ಲೆಂ ಸರ್ವ್. ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾ ಮುಕಾರ್ ಆಮ್ಚಿ ಹಿ ಸಗ್ಳಿ ಭುಮಿ ಎಕ್ ಕಣ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ. ದೆವಾಚೆಂ ರಾಜ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾನ್ ಚಿಂತುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಜೆಜುಕ್ರೀಸ್ತ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಕರ್ತಾ "ಹೆಂ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಹರೆಕ್ಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆಸಾ."

ಹೊ ಏಕ್ ವಿಚಿತ್ರ್ ಮಿಸ್ತೆರ್ ಮ್ಹಣ್ ದಿಸ್ತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಅಪುಟ್ ಆನಿ ಖರೆಂ ಸತ್ ಹೆಂ. ದೆವಾಚೊ ಅನ್ಬೊಗ್ ಭೊಗ್‌ಲ್ಲೊ ಹರ್ಯೆಕ್ ಸಾಂತ್, ಸಾಂತಿಣ್ ಹೆಂಚ್ ಪಾಚಾರ್ತಾತ್. ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ಕಾಳಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಎದೊಳ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಹರ್ಯೆಕಾ ಧರ್ಮಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಸಮುದ್ತಿಚ್ಯಾ ಸ್ಥಾಪಕಾಂನಿ ಹೆಂ ಸತ್ ಪರ್ತ್ಯಾನ್ ಪರ್ತ್ಯಾನ್ ಪಾಚಾರ್ಲಾಂ ಆನಿ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಕೆಲಾಂ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಥಂಯ್ಸರ್ ಪಾಂವ್ಚಿ ವಾಟ್‌ಯಿ ದಾಕೊವ್ನ್ ದಿಲ್ಯಾ. ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಮನ್ಶ್ಯಾಚಿ ಮತ್ ಹೆಂ ಸತ್ ಘೆನಾ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಜಿಯೆನಾ. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಮನ್ಶ್ಯಾ ಮತ್ ಸ್ವಭಾವಿಕ್ ರಿತಿನ್ ಫಕತ್ತ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿಂ ಥಂಯ್ ಮಗ್ನ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ತಿ ಬಿತರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾ ಥಂಯ್ ವ್ಹಚೊಂಕ್‌ಚ್ಚ್ ಆಯ್ಕನಾ.

ಭಾರತಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪುರ್ವಜಾಂನಿ ಹೆಂ ಸತ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಕ್ ರಿತಿರ್ ಮಾಂದುನ್ ಘೆತ್ಲೆಂ ಆನಿ ಸಂಸೊಧ್ ಕೆಲೊ. ಸೊಮಿಯಾನ್ ದಾಕೊವ್ನ್ ದಿಲ್ಲಿಂ ತ್ಯಾಗಾಚಿಂ ದುರ್ಬಳ್ಕಾಯೆಚಿಂ ಆನಿ ಸತಾನಿತಿಚಿಂ ಹಾತೆರಾಂ ತಾಂಣಿ ಆಪ್ಣಾಯಿಲ್ಲಿಂ. ತಾಂಚೊ ಸಂಸೊಧ್ ಜಾವ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲೊ, 'ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೆಂ ಸತ್ ಮನ್ಶ್ಯಾ ಭಿತರ್‌ಚ್ಚ್ ಆಸಾ. ಪೂಣ್ ಥಂಯ್ಸರ್ ಪಾವೊಂಕ್ ಚಂಚಲ್ ಮತ್ ಸೊಡಿನಾ'. ಮತಿಚೆರ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವ್ಹರೊಂಕ್ ತೆ ಸರ್ವ್ ಸಾಂಡುನ್ ಅರಣ್ಯಾಚ್ಯಾ, ಪರ್ವತಾಚ್ಯಾ ಶಾಂತಾತೆಂಕ್ ಗೆಲೆ. ಥಂಯ್ಸರ್ ತಾಂಣಿ ಪ್ರಯೋಗ್ ಶಾಳಾಂ, ಮಠ್ ಆನಿ ಆಶ್ರಮಾಂ ಉಭಾರ್ಲಿಂ. ಹಾಂಗಾಸರ್ ತಾಂಣಿ ಕಠೀಣ್ ಧ್ಯಾನ್ ಆನಿ ತಪಸ್ ಕೆಲೊ. ಹಾಚೊ ಫಳ್ ಜಾವ್ನ್, ತಾಂಚೆಚ್ಚ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ತಾಂಕಾಂ ಉಗ್ತೆಂ ಜಾಲೆಂ.

ದೆವಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪೆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾನ್ ಭರ್‌ಲ್ಲೆ ಹೆ ಮನಿಸ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ಜಯ್ತಾಚೊ ಘುಟ್ ಹೆರಾಂಕ್ ಸಾಂಗ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಸೂತ್ರಾಂ (formula) ಆನಿ ಮಂತ್ರಾಂ (power of Lord of God) ವೊಪಾರಿ ಆನಿ ದಾಕ್ಲ್ಯಾಂ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ಹೆರಾಂ ಸಾಮ್ಕಾರ್ ದವರ್ಲಿಂ. ಹಾಂಚೆರ್ ಗ್ರಂಥ್ ಲಿಖ್ಲೆ.

ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿ ಪಾಂಯ್ಶಿಂ ಉಪನಿಶದ್ ಎಕ್. ಹಾಂತ್ಲೆ ಧಾ ಉಪನಿಶದ್ ಎಕ್ ಅತ್ಮಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಾಚೊ ಪ್ರಮುಕ್ ಸಂಗ್ರಹ್. ಅಸಲೆಂ ಜ್ಞಾನ್ ಯೋಗ, ವಾ ಶಿಶ್ಟ್ ಗೀತಾ ಆನಿ ಭಾರತಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಾಚೀನ್ ಗ್ರಂಥಾಂನಿ ವಾಚುಂಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹೆಂ ಅಪೂರ್ವ್ ದಾಯ್ಜ್ ಫಕತ್ತ್ ಭಾರತಾಂತ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಸತಾಚೆ ಸೊದ್ನೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಸರ್ವ್ ಜ್ಞಾನಿ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಅತ್ಮಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಾಚ್ಯಾ ಗ್ರಂಥಾಂತ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಬರೊವ್ಪ್ಯಾನ್ ಆಪ್ಲೆಂ ನಾಂವ್ ದಿಲ್ಲೆಂ ನಾ. ಹಾಂತ್ಲಿಂ ಸೂತ್ರಾಂ ಆನಿ ಮಾತ್ರಾಂ ಸರ್ವಯಾಫಿ (universal). ಖಱ್ಯಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ, ಖಱ್ಯಾ ಆನಂದಾಚ್ಯಾ ಸೊದ್ನೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚೆ ಸರ್ವ್ ದುಬಾವ್ ಹಿಂ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಹೆಂಚ್ ಮೂಳ್ ಯೋಗ ಸಾಧನಾಚೆಂ. ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಜಾಂವ್, ಪವಿತ್ರ್ ಸಭಾ ಜಾಂವ್, ಸತಾಚೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಕೊಣಾಯ್ಕಿ ಆಡಾಯ್ನಾ. ಯೋಗ ಎಕ್ ಅತ್ಮಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನ್. ಖಂಯ್ಚ್ಯಾಯ್ ಎಕಾ ಭಾವಾಡ್ತಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಲ್ಲೆಂ ನ್ಹಯ್. ಆಮಿ ಭಾರತೀಯ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವಾಂನಿ ಉಗ್ತೆಂ ಮನ್ ಕರುನ್, ಹ್ಯಾ ವಿಜ್ಞಾನಾವಿಶಿಂ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೆಂ ಸತ್ ಸೊಂಪ್ಯಾನ್ ಆಪ್ಣಾಂವ್ಚೆಂ.

ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ತುಜಾ ಘರಾಂತ್ ಧಾರಾಳ್ ವಾರೆಂ ವ್ಹಾಳ್ಚೊ, ಉದೆಂತಿ ವಾ ತೆನ್ಸಾಕ್ ಫುಡ್ ಕರುನ್ ಆಸ್ಚೊ, ಯೋಗ್ಯ್ ಜಾಗೊ ವಿಂಚುನ್ ಕಾಡ್. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ತಾನಾ, ತುಜಾ ಸಾಮ್ಕಾರ್ ಆಸ್ಚೆ ಪರಿಂ ಎಕಾ ಶಾಶ್ವತ್ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ತುಜೆಂ ಏಕ್ `ಆದರ್ಶ್' ಪಿಂತುರ್ ದವರ್ನ್ ಘೆ. ಅಭ್ಯಾಸ್ ಸುರು ಕರ್ಚ್ಯಾ ಫುಡೆಂ ತಾಚ್ಯೆ ಮುಖಾರ್ ಥೊಡಿಂ ಫುಲಾಂ ದವರ್ ಆನಿ ಇಲ್ಲೊ ಧುಂಪ್ ಜಳಯ್. ಭೋವ್ ಸಕಾಳಿಂ, ಫಳ್ಹಾರಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಯೋಗಾಚಿಂ ಆಸನಾಂ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾಚೆ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಚಿ ಸವಯ್ ಧರ್.

ಸಕಾಳಿಂ 4 ಥಾವ್ನ್ 8 ವೊರಾಂ ಭಿತರ್ ಖಂಚೊಯ್ ವೇಳ್ ತುಂವೆಂ ವಿಂಚ್ಯೆತ್. ಪುಣ್ ಸದಾಂ ಎಕಾಚ್ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ, ಎಕ್‌ಚ್ ವೇಳ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕರ್.

ಯೋಗ ಧ್ಯಾನಾಕ್ ಸಕಾಳಿಂಚೊ ವೇಳ್ ಯೋಗ್ಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಸಾಂಜೆಚಾ 5 ಥಾವ್ನ್ 7 ವೊರಾಂ ಭಿತರ್ಲೊ ವೇಳ್‌ಯಿ ವಿಂಚ್ಯೆತ್. ಪುಣ್ ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾರ್ ಆಸುಂಕ್ ಉಗ್ಡಾಸ್ ದವರ್. ಕಾಂಯ್ ಏಕ್, ದೋನ್ ದೀಸ್ ಯೋಗ ಕರುಂಕ್ ಚುಕ್ಲೊಯ್ ತರ್, ತಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಕಾಂಯ್ ಅಪಾಯ್ ನಾ. ಪುಣ್ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಾಂತ್ ಆಸ್ಚೊ ತೊ ಸಂತೊಸ್ ಚಾಕ್ತಚ್, ತುಂ ತೆಂ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ಚುಕ್ಚೊನಾಂಯ್.

ಅಭ್ಯಾಸ್ ಸುರು ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ, ತಾಚ್ಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಪುರ್ತೊ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಮತ್ ಆನಿ ಕೂಡ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಶಾಂತ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಧರ್ಣಿರ್ ಏಕ್ ಜಮ್ಖಾಣ್, ಬ್ಲ್ಯಾಂಕೆಟ್, ಮಾಂದ್ರಿ ವಾ ರಗ್ಗ್ ಹಾಂತುಳ್ಯೆತ್. ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ತಾಸ್ತಾನಾ, ಮಧೆಂ ಮಧೆಂ ಥೊಡೊ ವಿರಾಮ್ ಗರ್ಜೆಚೊ. ಸವ್ಕಾಸ್ ಶಾಂತ್ ಮನಾನ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರಿಜಯ್. ವಿಶೇಸ್ ಥಂಡಾಯ್ ನಾ ತರ್, ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಚ್ಯೆ ವೆಳಿಂ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲಿ ಉಣಿ ಮುಸ್ತಾಯ್ಕಿ ನ್ಹೆಸಾಜಯ್. ದಾದ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಮಟ್ವೆ

ತಡ್ಡಿ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ಯೆತ್ ; ಸ್ತ್ರೀಯಾಂನಿ ಟೊಪ್ಸ್ ವಾ ಸಲ್ವಾರ್ ಕಮಿಝ್ ನ್ಹೆಸ್ಯೆತ್. ಹಿಂವಾಳ್ಯಾ
ುತುಂತು ಪಾತಳ್ ಊಬೆಚಿ ಮುಸ್ತಾಯ್ಕಿ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಅಭ್ಯಾಸಾಚಾ 15ಮಿನುಟಾಂ ಆದಿಂ
ಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನ್ಹಾಣ್ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಸ್ತ್ರೀಯಾಂನಿ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವಾವೆಳಿಂ ಆನಿ ಗರ್ಭೆಸ್ತ್‌ಪಣಾಚಾ
ತವ್ಯಾ ಮಹಿನ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ್ ರಾವಯ್ಜಾಯ್. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಿಂನಿ ಹಳ್ತಾಚೆಂ
ಶೆಂಚ್ ಸಮತೂಕಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಸೇವನ್ ಕರಿಜಯ್. ಮಾಸ್ ಖಾತಲ್ಯಾಂನಿ ಮಾಸ್ಳಿ ಆನಿ ಮಾಸಾ
್ರಾಸ್ ಲೀವರ್ ಸೇವನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ದೊನ್ಪಾರಾಂಚಾ ಆನಿ ರಾತಿಚಾ ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಸಲಾದ್, ಜಿವಿ
ಾಂದ್ವಯ್, ಧಂಯ್ ಸಂಗಿಂ ಶಿತ್ ವಾ ಚಪಾತ್ಯೊ ಖಾಯ್ಜಾಯ್. ಎಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿನ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಜಾಯ್
ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೊ 90% ಮಾತ್ರ್ ಸೆವಿಜಯ್. ರಾತ್ಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಹೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ 80% ಮಾತ್ರ್.
ಾತಿಚೆಂ ಜೆವಾಣ್ ನಿದೊಂಕ್ ವೆಚಾ 2 ವೊರಾಂ ಆದಿಂ ಕಾಣ್ಫೆಜಯ್. ಸಕಾಳಿಂಚಾ ಫಳ್ಹಾರಾಕ್
ಉಂಡೊ, ಲೋಣಿ ವಾ ಪರೋಟಾ ಸಂಗಿಂ ದೂದ್, ತಾಜಾ ಫಳ್‌ವಸ್ತು ಘೆವ್ಯೆತಾ.

ಹೊ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಸ್ವತಹಾ ಶಿಕ್ಚೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಚಡ್ ಫಾಯ್ದೊ ಜೊಡ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್, ವೈಯುಕ್ತಿಕ್
ಮಟ್ಟಾರ್ ಅನ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ನಿರ್ದೇಶನ್ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಸರ್ವ್ ಆಸನಾಂ ಎಕಾ ಕ್ರಮಾನ್ ದಿಲ್ಯಾಂತ್.
ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಎಕಾ ಆಸನಾ ಥಾವ್ನ್ ಆನ್ಯೆಕಾಚೆರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಎಕಾಚ್ ಮಟ್ಟಾಚೊ.
ಹ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಸೂಚನಾಂ ಬರಾಬರ್, ತುಮಿಂ ಹೆಂ ಸಮಗ್ರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಆರಂಭ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಅಂಗಾಂಗ್ ಸದಿಳ್ ಆನಿ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚ್ಯೊ ಅಭ್ಯಾಸ್

ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಾಕ್ ಭೋವ್ ಸಕಾಳಿಂಚೊ ವೇಳ್ ಅಧಿಕ್ ಬರೊ. ಪುಣ್ ರಾತಿಚ್ಯೆ ಲಾಂಬ್
ನಿದೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಕಾಳಿಂ ಉಟ್ತಾನಾ, ಕುಡಿಚೆ ವಿಸ್ವೆ ಚಿಕ್ಕೆ ಘುಟ್‌ಶೆ ಆಸ್ತಾತ್. ದೆಕುನ್ ಆಂಗ್
ಸದಿಳ್ ಆನಿ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚೆ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರುನ್ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಚುರುಕಾಯ್ ಹಾಡ್ಯೆತ್.

1. ರಾವ್‌ಲ್ಲೆ ಕಡೆ ಧಾಂವ್ಚೆಂ (Jogging) :

- ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ನೀಟ್ ಉಬೊ ರಾವ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್ ಕರ್.
- ಏಕ್ ಮಿನುಟ್‌ಭರ್, ರಾವ್‌ಲ್ಲೆಕಡೆಚ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಧಾಂವ್ಚೆಂ (ಜೊಗ್ಗಿಂಗ್) ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್.
- ಕ್ರಮೇಣ್ ವೇಗ್ ಚಡಯ್ ಅನ್ಯೇಕ್ ಮಿನುಟ್‌ಭರ್ ಸ್ಥಿರ್ ವೇಗಾನ್ ತೆಂಚ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕರ್.
- ಹೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ, ತುಜೊ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್ ಏಕ್ ಲೆಖ್ ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರ್ ಆಸುಂದಿ. ಆಂಗಾಕ್ ಚಡ್ ಭರ್ ವಾ ಪುರಾಸಣ್ ಜಾಯ್ನಾಜಾಂವ್.
- ಆತಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ರಾವಯ್ ಆನಿ ರಾವ್‌ಲ್ಲೆಕಡೆಚ್ ಉಬೊ ರಾವೊನ್ ಥೊಡೊ ವಿರಾಮ್ ಘೆ. ನಿತಳ್ ವಾರೆಂ ಸೇವನ್ ಕರ್ ಆನಿ 15 ಥಾವ್ನ್ 30 ಸೆಕುಂದಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವೇಗಾನ್ ತೊಂಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಕುಡಿಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ್ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ವೇಗಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲುಂಕ್ ಹೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

2. ಪೆಂಕಾಡ್ ಸದಿಳ್ ಕರ್ಚೆಂ:

- ನೀಟ್ ಉಬೊ ರಾವ್ ; ಪಾಂಯ್ ಸಾಂಗಾತಾ ದವರುನ್ ಪಾಟಿಂ ಬಾಗ್ವೊನ್.

* ನೀಟ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಯೆ; ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾಂ, ಮುಖಾರ್ ಬಾಗ್ಯೊಸ್.
* ಪಾಂಯ್ ಏಕ್ ಮೀಟರ್ ಅಂತರಾರ್ ದವರ್
* ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆತಾಂ, ಹಾತ್ ಧರ್ಣಿಕ್ ಸಮಾನಾಂತರ್ ಜಾವ್ನ್ ಕುಶಿನ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ
* ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾಂ, ಪೆಂಕ್ಟ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ಅಂಗ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಉಜ್ವ್ಯಾ
  ಬಾಗಾಯ್ ಶ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆವ್ನ್ ನೀಟ್ ಸ್ಥಾನಾಕ್ ಯೆ
* ಪರತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾಂ ಆಂಗ್ ದಾವ್ಯಾಕ್ ಬಾಗಾಯ್ ಶ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆತಾ
  ನೀಟ್ ಸ್ಥಾನಾಕ್ ಯೆ. ಅಶೆಂಚ್ ದೋನ್, ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್.
* ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ದೀರ್ಘ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆ ಆನಿ ಆರಾಮ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಯೆ.

ಆಂಗ್ ಸದಿಳ್ ಕರ್ಚೆಂ ದುಸ್ರ್ಯಾ ನಮೂನ್ಯಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುನ್ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ ತಿ ಚುರುಕಾಯ್ ಜೊಡ್ಯೆತ್.

ನಿತ್ಯಾಪಾಚೆಂ ವಿಧಾನಾಂ

1. ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ್ ವಿಸ್ವ್ಯಾಂಚೆಂ ನಿತ್ಯಾಪ್ :

* ಉಸ್ವಾಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ನಾಕಾಚಾ ದೋನ್‌ಯಿ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಸ್ವಾಸ
  ಭಿತರ್ ಘೆ ಥೊಡ್ಯಾ ಸೆಕುಂದಾಂಕ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ್ ರಾವ್.
* ಪೂಪ್ಪುಸಾಂತ್ಲೆಂ ವಾರೆಂ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಖಾಲಿ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಉಸ್ವಾಸ
  ದೋನ್‌ಯಿ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಅಶೆಂ 4-5 ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್.
* ಆತಾಂ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾಚಾ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಯಾನ್ ನಾಕಾಚೆಂ ಉಜ್ವೆಂ ಫುಡ್ ದಾಂಬುನ್ ಧರುನ್ ಬಂಧ
  ಕರ್. ದಾವ್ಯಾ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ಥೊಡಿಂ ಸೆಕುಂದಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ
  ಧರುನ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸರ್ವ್ ವಾರೆಂ ಏಕಾಚ್ ಧಮ್ಮಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಅಶೆಂ 4-5 ಪಾವ್ಟಿ
  ಕರ್.
* ಆತಾಂ ದಾವ್ಯಾ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಯಾನ್ ದಾವೆಂ ಫುಡ್ ದಾಂಬುನ್ ಧರ್. ಉಜ್ವ್ಯಾ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾರ
  ಭಿತರ್ ಘೆ; ಥೊಡಿಂ ಸೆಕುಂದಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್ ದಾವ್ಯಾ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾರ
  ಏಕಾಚ್ ಧಮ್ಮಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಅಶೆಂ 4-5 ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್.

2. ಶರೀರಾಂತ್ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ್ ಉಣೆಂ ಕರ್ಚೆಂ (ಮುಖ ಬಸ್ತ್ರಿಕ) :

* ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯೊ ಖೊಟೋ ಸಾಂಗಾತಾ ಹಾಡುನ್ ದಿಂಬಿ ಘಾಲ್ನ್ ನೀಟ್ ಬಸ್.
* ನಾಕಾಚಾ ದೋನ್‌ಯಿ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಧಾರಾಳ್ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ಘೆ. ಮುಖಾರ್ ಬಾಗ
  ಓಂಟ್ ಉರುಟ್ ಕರುನ್ ತೊಂಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸರಾಗ್ ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಅಶೆಂ ವಾರ
  ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾನಾ ಪೊಟಾಚಾ ಪೇಶಿಂ (ಮಸಲ್ಸ್) ದ್ವಾರಿಂ ಒತ್ತಡ್ ಘಾಲ್ ಆನಿ ಶರೀರಾಂತ್ಲೆ
  ಪೂರಾ ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್.

- ವಾರೆಂ ಸೆವಿತ್ತ್, ಪರತ್ ನೀಟ್ ಜಾ. ಅಶೆಂ 4-5 ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್.
- ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ್ಲೆ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲುನ್ ಶರೀರ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚಿಂ 6 ವಿಧಾನಾಂ ಆಸಾತ್: ಕಪಲಭತಿ, ನೇತಿ, ದೌತಿ, ನೌಲಿ, ತ್ರಾಟಕ ಆನಿ ಬಸ್ತಿ.

ಹಾಂಚ್ಯೆ ಪಯ್ಕಿ ಚಡ್ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಭರಿತ್ ಆನಿ ಸುಲಭ್ ಆಸ್ಚಿಂ 4 ವಿಧಾನಾಂ ಆಮಿ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಯೆತ್.

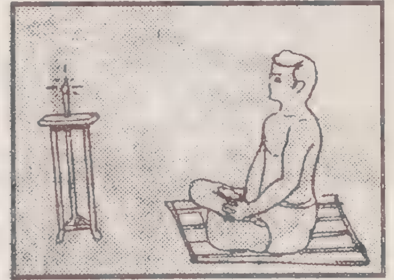
1) ಕಪಲಭತಿ :

- ಸುಖಾಸನ ವಾ ಪದ್ಮಾಸನ ಘಾಲುನ್ ಆರಾಮಾರ್ ಬಸ್; ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನೀಟ್ ಆಸುಂ.
- ಪೊಟಾಚ್ಯಾ ಪೇಶಿಂಚ್ಯೆ ಸಹಾಯೆನ್ ಬಳಾನ್ ವಾರೆಂ ಸೆಂವ್.
- ಪೊಟಾಚ್ಯೊ ಪೇಶಿ ಸದಿಳ್ ಕರುನ್ ಸವ್ಕಾಸಾಯೆನ್ ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.

  ಮಿನುಟಾಕ್ 60 ಚ್ಯಾ ಲೆಖಾನ್ ಸರಾರಾಂ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ವೇಗ್ ಚಡವ್ನ್ ಕ್ರಮೇಣ್ 100 ಚೆರ್ ದವರ್.
- 1-2 ಮಿನುಟಾಂ ಅಶೆಂ ಕರ್ತಚ್, ಥೊಡೊ ವಿರಾಮ್ ಘೆ. 3-4 ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೊ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್.

ಪ್ರಯೋಜನ್ : ಹ್ಯಾ ಅಭ್ಯಾಸಾ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ಲೆಂ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ್ಲೆ ಭಾಯ್ರ್ ವೆತಾ, ಮೆಂದ್ವಾಚೆ ಕೋಶ್ ಚಟುವಟಿಕೆಭರಿತ್ ಜಾತಾತ್, ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ವ್ಹಾಳ್ಚಿ ವಾಟ್ ನಿತಳ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಪೊಟಾಂತ್ಲೆ ಅಂಗಾಂಗ್ ಉತ್ತೇಜಿತ್ ಜಾತಾತ್.

2) ತ್ರಾಟಿಕ್ :



- ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ಆರಾಮಾನ್ ಬಸ್. ತುಜ್ಯೆ ಥಾವ್ನ್ 4 ಫುಟಿ ಪಯ್ಸ್ ಎಕಾ ಸ್ಟೆಂಡಾಚೆರ್ ಏಕ್ ವಾತ್ ಜಳಯ್. ವಾತಿಚೊ ಉಜೊ ತುಜಾ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಕ್ ಸಮಾಸಮ್ ಆಸುಂದಿ.
- ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯೊ ಆಸ್ಡ್ಯೊ ಧಾಂಪಿನಾಸ್ತಾಂ, ಉಜ್ಯಾಕ್ ಪಳೆವ್ನ್ ರಾವ್.
- ಸುರ್ವೆರ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಚಿಕ್ಕೆ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಾ ದುಖಾಂ ದೆಂವ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಗಣ್ಣೆಂ ಕರಿನಾಕಾ.
- ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ತಾಂ ಕರ್ತಾಂ, ದೀಷ್ಟ್ ಥಿರ್ ರಾವ್ತಾ ಆನಿ ಮತ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಜಾತಾ. ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ವಿರಾಮ್ ದಿ.
- ದೀಷ್ಟ್ ಖಂಚವ್ನ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ 10 ಸೆಕುಂದಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕ್ರಮೇಣ್ 2 ಮಿನುಟಾಂ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಲಾಂಬಯ್. ಪುಣ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚಾ ಪೇಶಿಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸೊಡಿನಾಕಾ.

ಪ್ರಯೋಜನ್ : ಹೊ ಅಭ್ಯಾಸ್ ದುಖಾಂಚ್ಯೊ ಗ್ರಂಥಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಭರಿತ್ ಕರ್ತಾ. ದಿಷ್ಟಿಚೆ ಅಂಗಾಂಗ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ತಾ, ಮತ್ ಕೇಂದ್ರಿತ್ ಕರುಂಕ್ ಶಿಕಯ್ತಾ ಆನಿ ಇಚ್ಛಾ ಸಕತ್ ಬಳಿಷ್ಟ್ ಕರ್ತಾ. ಸಾರ್ಕ್ಯಾ ರಿತಿನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ದೋಷ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ.

3) ಜಲ ನೇತಿ ನಾಕ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚೆಂ : ಪಿಕ್ಚರ್ ಪಳೆ.



- ನೇತಿ ಆಯ್ದ್ಯಾನಾಂತ್ ಊಬ್ ಉದಕ್ ಭರ್ ಆನಿ ಏಕ್ ಚ್ಹಾ ಕುಲೆರ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ಘಾಲ್.
- ಉಜ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾನ್ ಆಯ್ದ್ಯಾನ್ ಧರುನ್, ತಾಚಿ ಸೊಂಡಿ ನಾಕಾಚಾ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಫುಡಾಂತ್ ರಿಗಯ್.
- ತೊಂಡ್ ಚಿಕ್ಕೆ ಉಗ್ತೆಂ ದವರ್ ; ತಕ್ಲಿ ಪಯ್ಲೆಂ ಚಿಕ್ಕೆ ಪಾಟಿಂ, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮುಖಾರ್ ಹಾಲವ್ನ್ ಆಯ್ದ್ಯಾನಾಂತ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಫಡಾಂತ್ ಯೇಶೆಂ ಕರ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದಾವ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ್ ಬಳಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೇಶೆಂ ಕರ್. ಹೆ ಪರಿಂ ಅರ್ವಾಸ್ ಉದಕ್ ಮುಗ್ದಿ.
- ದಾವ್ಯಾ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಶೆಂಚ್ ಕರ್ ಆನಿ ಆಯ್ದ್ಯಾನಾಂತ್ಲೆಂ ಸರ್ವ್ ಉದಕ್ ಮುಗ್ದಿ.
- ದೋನ್ಯಿ ಫುಡಾಂನಿ ಭರ್ಲ್ಲೆಂ ವಾರೆಂ ಬಳಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಅಶೆಂ ನಾಕಾಂತ್ ಕಾಂಯ್ ಉದಾಕ್ ಉರ್ಲ್ಲಾಂ ತರ್, ತೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.

4) ವಾಮನ ವಾ ಜಲ ದೌತಿ ಕ್ರಿಯಾ :

ಪೊಟ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಅನ್ನಿಕಿಟಿ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚಿ

- ಖೊಟಾಂಚೆರ್ ಬಸೊನ್, ತುಕಾ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ವಾ ವೊಂಕಾರೊ ಯೆತಾ ವರೇಗ್ ಮಿಟಾಚೆಂ ಊಬ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆ.
- ಪೊಟ್ ಭಿತರ್ಚ್ ಹಾಲಯ್ ಆನಿ ದೊಡುಂಕ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕರ್. ಪಾಂಯ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಸುನ್ ಉಬೊ ರಾವ್. ಪಾಟ್ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಬಾಗಾಯ್ ಆನಿ ವೊಂಕೊಂಕ್ ತಯಾರ್ ಜಾ.
- ಮಧ್ಲೆಂ ತೀನ್ ಬೊಟಾಂ ತಾಳ್ಯಾಂತ್ ಘಾಲುನ್ ಸರ್ವ್ ಉದಕ್ ಭಾಯ್ರ್ ವೊಂಕ್ (ವಾಮನ)
- ಉದಕ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ರಾವ್ತಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ತಾಳ್ಯಾಂತ್ ಬೊಟಾಂ ಘಾಲ್. ತೆದಾಳಾ ಚಡ್ತಾವ್ ವಾಂಟೊ ಉದಕ್ ವೊಂಕೊನ್ ಗೆಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಜಾಲೆಂ.
- ತಾಳ್ಯಾಂತ್ ಬೊಟಾಂ ಘಾಲಿನಾಸ್ತಾಂ ಥೊಡ್ಯಾ ಅಭ್ಯಾಸಾನ್ ವೊರೊಡ್ ಕಾಡ್ಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಪ್ರಚೋದಿತ್ ಕರುನ್ ಉದ್ರಕ್ ಭಾಯ್ರ್ ವೊಂಕ್ಯೆತ್. ಆನಿ ಇಲ್ಲೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರುನ್ ನಳಿಯೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಉದಕ್ ದೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಂ ವಾ ಹಸ್ತಿಚಾ ಜೊಳ್ವಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಉದಕ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಂ, ಸರ್ವ್ ಉದಕ್ ಭಾಯ್ರ್ ವೊಂಕ್ಯೆತ್.

1. ಸುಖಾಸನ್ (ಪಿಂತುರ್ ಪಳಿ)



ಸುಖಾಸನ್ ಸರ್ವ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾಚೆ ವಿದಿಚೆಂ ಮೂಳ್ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹೆಂ ಸುಖ್-ಆಸನ್ ತರ್‌ಯಿ ಚಂಚಲ್ ಮತಿಕ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಆನಿ ಉಸ್ವಾಸಾಚ್ಯಾಕ್ರಿಯಾಂವರ್ವಿಂ ಸರ್ವ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ನಿವಾರಣಾಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ಮುಖಾವೆಂ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಅಶೆಂ ಬಸೊನ್ ಕೂಡ್ ಆನಿ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಆನಿ ಸಮಾದಾನಾಕ್ ಹಾಡ್ಚೆಂ '

- ಬರೆಂ ವಾರೆಂ ವ್ಹಾಳ್ಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಜನೆಲಾಕಡೆ ವಾ, ಟೆರೆಸಾರ್, ಎಕೆ ಮಾಂದ್ರ್ಯಾರ್ ಪಾಂಯ್ ಸೊಡ್ನ್, ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ತೆಂಕುನ್ ನಿಟ್ಟ್ ಬಸ್.
- ದಾವೊ ಪಾಂಯ್ ದೊಡುನ್, ಉಜ್ವ್ಯಾ ಜಾಂಗ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಕ್ ಬಸಯ್ ಆನಿ ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್ ದೊಡುನ್ ದಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಕ್ ಬಸಯ್, ಪಾಂಯಾಂಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ಪಿಂತುರಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ಧೊಂಪ್ರಾ ಸಕಯ್ಲ್-ಯೇವ್ನ್ ಬಸೊಂದಿತ್.
- ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ, ಗೊಮ್ಮಿ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ನಿಟ್ಟ್ ಎಕಾ ಗಿಟಾರ್ ಆಸೊಂದಿ.
- ದೊನ್‌ಯಿ ಹಾತಾಚಿಂ ಹೆಬೆಟ್ ಆನಿ ದಾಕವ್ಣೆ ಬೋಟ್ ಕುಡ್ಸುನ್, ಉರ್‌ಲ್ಲಿಂ ಬೊಟಾಂ ನೀಟ್ ಆಸೊನ್, ಧೊಂಪ್ರಾಚೆರ್ ಸೊಡವ್ನ್‌ದವರ್.
- ದೊಳೆ ಧಾಂಪುನ್, ಸರ್ವ್ ಧ್ಯಾನ್ ಸಮಾದಾನಾನ್ ಹಾಡ್ನ್, ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಉಡ್ಕೆಂಚೆರ್ ಖಂಚಯ್, ಮತಿಂತ್ ಕಸಲೆಂಯ್ ಚಿಂತಪ್ ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ದವರಿನಾಕಾ. ಮತ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಭೊಗುಂದಿ.
- ಆತಾಂ ಸವ್ಕಾಸ್ ಸ, ವಾ, ನೋವ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮೆಜುನ್ ಪೊಟಾಕಡೆ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸ ವಾ ನೋವ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮೆಜುನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.

ಅಶೆಂ ಸುಮಾರ್ ಧಾ, ವಾ, ಬಾರಾಪಾವ್ಟಿಂ ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನಿಟ್ಟ್ ಕರ್ನ್, ಉಸ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಕರ್. ಸಗ್ಳಿ ಮತ್ ಆನಿ ಕೂಡ್ ಸಮಾದಾನಾಕ್ ಯೆತೆಲಿ ಆನಿ ಜೀವ್ ಸಗ್ಳೊ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಭರ್ತಲೊ. ಅಶೆಂ ಕರ್ತಾನಾ ತುಜೆಂ ಸರ್ವ್ ಧ್ಯಾನ್ - ದೊಳೆ ಧಾಂಪುನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಆಸಜೆ.

ಹಾತ್ ಧೊಂಪ್ರಾಚೆರ್ ದವರ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್, ಎಕಾಮೆಕಾಚೆರ್ ದವರ್ನ್ ಉಸ್ಕ್ಯಾರ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಜಾತಾ. ಪುಣ್! ಧೊಂಪ್ರಾಚೆರ್ ಶೀದಾ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನಿಟ್ಟ್ ದವರ್ನ್ ಬಸೊಂಕ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಮತಿಚೆಂ ಧ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ದವರ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್-

A. ಕಪಾಲಾಚೆ ಮದೆಂಚ್ B. ನಾಕಾಚೆ ತುದ್‌ಯೆಕ್ C. ಶೀದಾ ಮುಕಾರ್ ಸೊಮ್‌ಯಾಚೆಂ ರುಪ್ಣೆಂ -ಪಿಂತುರ್ ದವರ್ನ್ ತಾಚೆರ್ ತುಜೆಂ ಧ್ಯಾನ್ ಖಂಚವ್ನ್ ದವರ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಉಡ್ಕೆಂಚೆರ್ ದವರ್ಚೆಂ ಬೋವ್ ಸೊಂಪೆ ಆನಿ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಸುಕಾಸನ್ ಧ್ಯಾನಾಚೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಮಾಗ್ಣ್ಯಾರ್- ಆರಾದಾನಾನ್ ಘಂಟೊಭರ್ ಆರಾಮಾಯೆನ್ ಬಸೊನ್ ಅತ್ಮಿಕ್ ಆನಂದ್, ಮತಿಚೊ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಜೊಡ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

ಹೆಂ ಸಾದೆಂ ಬಸ್ಚೆಂ ಆಸನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ವೊಡ್ಣ್ಯಾಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವ್ಹರೊಂಕ್ ಆನಿ ಮತಿಚಿ ಶಿಸ್ತ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ತಕ್ಲೆಚೆ ಕರಂದಾಯೆಕ್, ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಫಡೆಕ್, ಗಾಂಟಿಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಚೆ ದುಖಿಕ್ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಬೋವ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ.

ಮತ್ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಖರ್ಯಾ ಆನಿ ಸೊಂಪ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾಚ್ಯಾ ಕ್ರಿಯೆವರ್ವಿಂ ಉಸ್ಮೊಡೆಕ್, ಹರ್ಪ್ಯಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪೊಟಾಚ್ಯಾ ಜಾಯ್ತೆ ಪಿಡೆಂಚ್ಯಾ ನಿವಾರಣಾಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

2. ಪದ್ಮಾಸನ್

ಪದ್ಮ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸಾಳಕ್. ಪದ್ಮ ಆಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್ತಾನಾ ದೊನ್‌ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಸಾಳ್ಕಾಚೆ ಪಾಕ್ಳೆಬರಿ ಉಬೆ ದಿಸ್ತಾತ್.

ಸಾಳಕ್ ಭಾರತೀಯ್ ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಜಿವಿತಾಚೆಂ ಸಂಕೇತ್. ಕಶೆಂ ಉಬ್ರಾಥಾವ್ನ್ ಸಾಳಕ್ ಫುಲ್ತಾ ತಶೆಂಚ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಜಿವಿತ್ ಪಾಶಾಂವಾಚ್ಯಾ ಉಬ್ರಾಥಾವ್ನ್ ಸಂಸಾರಾಂತ್ಲೆ ಕರಂದಾಯೆಥಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ಯೇವ್ನ್, ಸೊಮ್ಯಾಚೆ ಕುರ್ಪೆಭರಿತ್ ಉಜ್ವಾಡಾಚ್ಯಾ ಕಿರ್ಣಾಂಥಾವ್ನ್ ಫುಲೊಂಕ್ ಆಸಾ.

'ಪದ್ಮಾಸನ್' ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ವಿಕಾಸಾಕ್ ಬೋವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ, ಆನಿ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ತೆಂ ಕರುಂಕ್‌ಯಿ ಬೋವ್ ಸಲೀಸ್. ಹ್ಯಾ ಆಸನಾಚೆರ್ ಬಸೊನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಧ್ಯಾನ್ ಯಾ ಮತ್ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರ್ಚೊ ಅಬ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್, ಗಿನ್ಯಾನ್ (Memory and Intellect) ಬೋವ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಮತಿಚೊ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಲಾಬ್ತಾ.



- ಪಾಂಯ್ ಶೀದಾ ದವರ್ನ್, ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ ನೀಟ್ ಕರ್ನ್, ಮಾಂದ್ರೆರ್ ಯಾ ಜಮ್ನಿಕಾಣಾಚೆರ್ ಬಸ್ ಆನಿ ಮತ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಖಿಂಚವ್ನ್, ಸಮಾದಾನಾಕ್ ಹಾಡ್.
- ದಾವೊ ಪಾಂಯ್ ಕಾಡ್ನ್ ಉಜ್ವೆ ಜಾಂಗೆಚೆರ್ ಆನಿ ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್ ದಾವೆ ಜಾಂಗೆಚೆರ್ ಬಸಯ್.
- ದೋನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ನೀಟ್ ಮುಕಾರ್ ಹಾಡ್ನ್, ಧೊಂಪ್ರಾಂಚೆರ್ ದವರ್. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ ಆನಿ ದಾಕವ್ನೆ ಬೋಟ್ ರಾಂವ್ಡ್ಯಾಕಾರಾಚೆರ್ (ಚಿಮ್ಟಿ ಧರ್ಚಿ) ದವರ್, ಉರ್‍ಲ್ಲಿಂ ತೀನ್ ಬೊಟಾಂ ನೀಟ್ ಆಸೊಂದಿತ್. ಹಾಕಾ ಸಿನ್ನ್ ಮುದ್ರ(cin) ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. (ತಸ್ವಿರ್ ಪಳೆ)
- ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ, ಗೊಮ್ಟಿ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ಎಕಾ ಗಿಟಾರ್ ನೀಟ್ ಆಸೊಂದಿ. ದೊಳೆ ಧಾಂಪುನ್ ಸಗ್ಳೆಂ ಧ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಉಡ್ಕಾಣಾಂಚೆರ್ ಯೆಂವ್ಚಿ.
- ಹ್ಯಾ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತಚೆರ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಸ, ವಾ, ನೋವ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮೆಜುನ್ ಪೊಟಾಲಾಗಿಂ ಪರ್‌ಯಾಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಶೆಂಚ್ ಸ ವಾ ನೋವ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮೆಜುನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೊಡ್. ಅಶೆಂ ಕರ್ತಾನಾ ಧ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್‌ಚ್ ಆಸೊಂದಿ.
- ಹ್ಯಾ ಆಸನಾಚೆರ್ ಪಾಂಚ್ ಮಿನುಟಾಂ ಬಸೊನ್, ಪರತ್ ಹೆಂಚ್ ಆಸನ್- ಪಾಂಯ್ ಎಕಾಮೆಕಾ ಬದ್ಲುನ್ ಬಸೊನ್, ಪರತ್ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಬರಿ ಅಬ್ಯಾಸ್ ಕರ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

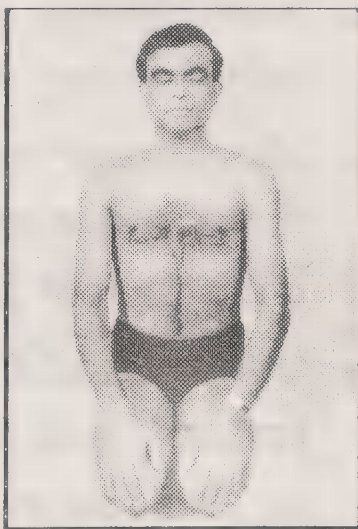
- ಪಾಯಾಂಚೆರ್, ಧೊಂಪ್ರಾಂಚೆರ್, ಜಾಂಗಾಂಚೆರ್ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಡಾಚೆ ಗಾಂಟಿಚೆರ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥರಾನ್ ಪ್ರಬಾವ್ ಪಡ್ತಾ. ಕೆದಾಳಾಚ್ ಗಾಂಟಿಂಚಿ ದೂಕ್ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಡಾಚಿ ದೂಕ್ ಯೆನಾಶಿ ಕರ್ತಾ.
- ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಣ್ಯಾಚಿ ಆನಿ ಶಿರಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಚಡೊನ್ ಸಗ್ಳೊ ಜೀವ್ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಜಾತಾ. ಮತಿಕ್ ಸಮಾದಾನ್, ಸರ್ವ್ ಥರಾಚಿ ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಫಡ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ತಾ. ಉಡಾಸಾ ಸಕತ್ ಚಡ್ತಾ. ಗೊಮ್ಟೆಚೆ ಕಸಲೆಯ್ ತೊಂದ್ರೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿವಾರ್ತಾ.

3. ವಜ್ರಾಸನ್

ವಜ್ರಾಸನ್, ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ವ್ಹಡಾಂಕ್ ಸುಲಬಾಯೆಚೆಂ ಆನಿ ಕುಡಿಕ್ ತಶೆಂ ಮತಿಕ್ ಬೋವ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಹರ್ಏಕ್ ಆಸನ್ ವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾನ್ ಕರ್ಚೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಘಟ್ ಜೇವ್ನ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕರ್ಚೆ ತಸಲೆಂ ಜವ್ನಾಸಾ. ಜೆವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹ್ಯಾ ಆಸನಾಚೆರ್ 15 ವಾ 20 ಮಿನುಟಾಂ ಬಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಬೋವ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ, ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ ಜಾತಾ.

ಸದಾಂಯ್ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಅಬ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಯಾನ್, ಪಾಂಯ್, ಜಾಂಗ್ಯಾಂ ಪೆಂಕಡ್, ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ, ಹರ್ದೆಂ, ಶಿರಾಂಚಿ ಚಲಾವಣ್, ತಶೆಂಚ್ ಮಾಂಸ್ ಖಂಡ್ ವಜ್ರಾಬರಿ ಘಟ್ ಆನಿ ಸ್ವಸ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ ಪರ್ಜಳ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾನ್ ಹ್ಯಾ ಆಸನಾಕ್ 'ವಜ್ರ ಆಸನ' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ದಿಲಾಂ.



- ಮಾಂದ್ರೆರ್ ವಾ ಜಮ್ನಿಕಾರ್ ಪಾಂಯ್ ಸೊಡವ್ನ್, ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನೀಟ್ ಕರ್ನ್ ಬಸ್.
- ಏಕಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆನ್‌ಏಕ್ ಸವ್ಕಾಸ್‌ದೋನ್‌ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಧೊಂಪ್ರಾಲಾಗಿಂ ದೊಡ್ನ್ ಕುಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಪಂದಾಂಕ್ ಹಾಡ್ ಆನಿ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ತಾಳ್ಯಾಂಚೆರ್ ಬಸ್. ದೋನ್‌ಯಿ ಧೊಂಪ್ರಾಂ ಏಕಾಮೆಕಾ ಲಾಗೊನ್ ಆಸೊಂದಿತ್.
- ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ, ಗೊಮ್ಟಿ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ಏಕಾಚ್ ಗಿಟಾರ್ ನೀಟ್ ಆಸೊಂದಿ ಆನಿ ದೊನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ನೀಟ್ ಧೊಂಪ್ರಾಂಚೆರ್ ಬಸೊಂದಿತ್. (ತಸ್ವಿರ್ ಪಳೆ)
- ದೊಳೆ ಸವ್ಕಾಸ್ ಧಾಂಪ್. ಮತಿಂತ್ಲೆಂ ಸರ್ವ್ ಚಿಂತಪ್ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್ನ್, ಮತ್ ಸಮಾದಾನಾಕ್ ಹಾಡ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಉಡ್‌ಯೆಂಚೆರ್ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರ್.
- ಸ ವಾ ನೋವ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಮೆಜುನ್, ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಪೊಟಾಲಾಗಿಂ ಪರ್‌ಯಾಂತ್ ಘೆ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸ ವಾ ನೋವ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಮೆಜುನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.

ಸುಮಾರ್ ಪಂದ್ರಾ ಮಿನುಟಾಂ ಪರ್‌ಯಾಂತ್ ಬಸೊನ್, ಮತಿಚೊ ಸಂತೊಸ್, ಕುಡಿಚಿ ಘಟಾಯ್ ಘೆವ್ನ್, ಸವ್ಕಾಸ್ ಪಾಂಯ್ ಸೊಡ್ನ್ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಊಟ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಭರ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ಕುಡಿಚೆಂ ಆನಿ ಮತಿಚೆಂ ಸಮತೋಲನ್ ಹಾಡ್ನ್ ಪಾಟಿಚಿ ದೂಕ್, ಮತಿಚಿ ಫಡಾಫಡ್ ಆ
ಗಾಂಟಿಂಚಿ ದೂಕ್ ನಿವ್ರಾಯ್ತಾ.
- ಹ್ಯಾ ಆಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್ತಾನಾ, ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಜಿವಾಚೊ ಜಿವಾಳ್, ಸಕ್ತ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾಚೆಂ ಚಾಲನ
ಪೊಟಾಕುಶಿನ್ ಸ್ವಬಾವಿಕ್ ಥರಾನ್ ವ್ಹಾಳ್ತಾ ಜಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಜೆವಣ್ ಜಾತಚ್ ಹೆಂ ಆಸನ
ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಸುಲಬಾಯೆನ್ ಜಾತಾ. ಜೆವ್ಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಆಂಗಾಕ್ ಬರೆಂ ಲಾಗ್ಲ್ಲ್ಯಾನ
ಜೀವ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಭರ್ತಾ.
- ಸಗ್ಳ್ಯೊ ಶಿರೊ, ಮಾಂಸ್ ಖಂಡ್, ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್, ಜಾಂಗ್ಯಾಂ, ಪೆಂಕಡ್, ಸರ್ವ್ ದೂಕ
ನಿವಾರ್ನ್ ಅಖಂಡ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಭರ್ತಾ.

4. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ್ ಆಸನ್ – ಸಾದೆಂ

ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್, ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಆನಿ ಶಿರಾಂಚೆ ಪಿಡೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚ
ಸಾದೆಂ ಆಸನ್ 'ಸುರ್ಯಾ ಆಸನ್'



ಕರ್ಚೆಂ ವಿದಾನ್:

- ದೋನ್ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಸುಮಾರ್ ಎಕ್ ಫುಟ್ ಪಯ್ಸಾಪಯ್ಸ್ ದವರ್ನ್,
ಉದೆಂತಿಕ್ ಫುಡ್ ಕರುನ್ ಉಬೋ ರಾವ್.
- ಹಾತ್ ದೊನ್ಯಿ ಕುಶಿಂಕ್ ಹಾಡ್. ಹಾತ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚೆ ಸರ್ವ್ ವಿಸ್ವೆ
ಅಂರ್ದುನ್ ಬಳಿಶ್ಟ್ ಕರ್.
- ದೊಳೆ ಧಾಂಪುನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಬರಾಬರ್
ದೊನ್ಯಿ ಹಾತ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್. ಹಾತಾಚಿ ಥಾಳು ಮುಕಾರ್ ಆಸೊನ್,
ದೊನ್ಯಿ ಹಾತ್ ಎಕಾಚ್ ಮಟ್ಟಾಕ್ ಪಾಂವ್ಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಆಕೇರ್ ಕರ
- ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ಧರ್ನ್, ಪೆಂಕ್ಟ ಥಾವ್ನ್ ಭುಜಾಂಪರ್‌ಯಾಂತ್ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಪಾಟ
ಬಾಗೊನ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಹಾತಾಂಚ್ಯೊ ತಾಳ್ವೊ ಪಾಂಯಾಮುಕಾರ್ ಬಾಗೊಂಚ
ತ್ಯಾ ವೆಳಿಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ (ತಸ್ವಿರ್ ಪಳೆ) ಅಶೆಂ ಕರ್ತಾ
ಧೊಂಪ್ರಾಂ ಬಾಗೊಂಕ್ ಸೊಡುಂಕ್ ನಜೊ. ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಆಸಜೆ.
- ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ನ್ ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಸ ವಾ ಆಟ್ ಸೆಂಕುಂದಾಂ ರಾವ್.
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಹಾತಾಂಚ್ಯೊ ತಳ್ವೊ, ಪಾಂಯಾಂ
ಲಾಗವ್ನ್ ಉಬೊ ರಾವ್.

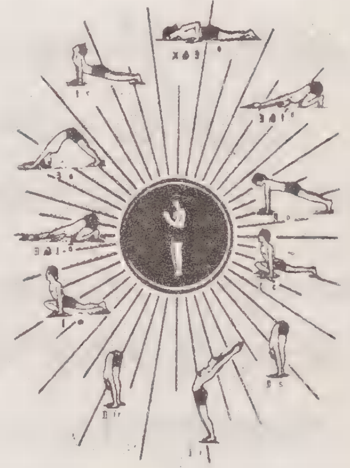
ಸುರ್‌ಯಾ ನಮಸ್ಕಾರಾಚೊ ಏಕ್ ಸುತ್ತು ಹ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಆಕೆರ್ ಜಾತಾ. ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿರಾ
ಘೆ ಆನಿ ಪರತ್ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಕರ್. ಸದಾಂ ಚಾರ್ ವಾ ಪಾಂಚ್, ಸುತ್ತು ಅಬ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಸುಚನ್: ಹಾತ್ ಧರ್ನಿಕ್ ಲಾಗನಾಂತ್ ತರ್, ಧೊಂಪ್ರಾಂ ಬಾಗಯ್‌ನಾಸ್ತಾಂ ಕಿತ್ಲೆಂ ಜಾ
ತಿತ್ಲೆಂ ಮಾತ್ ಬಾಗಜೆ.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ನಿತಳ್ ವಾರೆಂ ಘಾವ್ಹೊ ತ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಪೊಪ್ಸಾಂಭಿತರ್ ವಚೊನ್, ಕೂಡ್ ಪರ್ಜಳಿಕ್ ಜಾಯ್ತೆಂ ಕರ್ತಾ.
- ಜಿರ್ವಣೆ ಸಕತ್ ಪ್ರಚೋದಿತ್ ಕರ್ತಾ. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಉದ್ಕಾಡೆ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಯ್ತಾ.
- ದಾದ್ಲ್ಯಾಚೆಂ ಪೊಟಾಚೆಂ ದೊಲ್ಕೆಂ ಜಿರಾಯ್ತಾ ಆನಿ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಚೆಂ ಪೆಂಕಡ್ ಬಾರೀಕ್ ಕರ್ತಾ.
- ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ, ಪೆಂಕಡ್ ಆನಿ ಜಾಂಗ್ಯಾಂ ಬಳಿಶ್ಟ್ ಕರ್ತಾ. ಆನಿ ಕುಡಿ ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ದವರುಂಕ್ ಕುಮೊಕ್ ಕರ್ತಾ. ಆಳ್ಸಾಯ್ ಆನಿ ಬಿಜುಡ್‌ಪಣ್ ಸುಟವ್ನ್, ಸಗ್ಳೊ ಜೀವ್ ಸ್ಪುಡಿತ್ ಕರ್ತಾ.
- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಫಡ್, ಶಿರಾಂಚಿ ಅಸ್ವಸ್ತ್ಯಾಯ್ ಅಸಲೆ ಪಿಡೆಂಕ್ ಬೋವ್ ಲಾಬ್‌ದಾಯಕ್ ಆನಿ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಹೆಂ ಆಸನ್.

5. ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ್ ಆಸನ್



ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರಂವ್ಕ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಹರ್ಸ್ಯಾಚೆ ಘುಟಾಯೆಕ್, ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸುರ್‌ಯಾ ನಮಸ್ಕಾರ್ ಆಸನ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ.

- ದೊನ್‌ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಸಾಂಗಾತಾ ದವರ್. (ಚಿತ್ರ 1) ಹಾತ್ ಹರ್ಸ್ಯಾಚೆರ್ ಜೋಡ್ನ್, ಉದೆಂತಿಕ್ ಪಳೆವ್ನ್, ಸಮಾದಾನಾನ್ ನೀಟ್ ರಾವ್.
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆವ್ನ್, ದೊನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಕುಶಿಚ್ಯಾನ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್. ಪೆಂಕ್ಬಾಥಾವ್ನ್ ಭುಜಾಂಪರ್‌ಯಾಂತ್ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲಿ ಪಾಟ್ ಬಾಗಯ್ (ಚಿತ್ರ್ 2 ಪಳೆ)
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೊಡ್ನ್, ಹಾತಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ, ಪೆಂಕ್ಬಾಥಾವ್ನ್ ಕೂಡ್ ಮುಕಾರ್ ಬಾಗಯ್. ದೊನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ಧರ್ಣಿಕ್ ಲಾಗವ್ನ್, ತಕ್ಲಿ ಧೊಂಪ್ರಾಂಚ್ಯಾಮದೆಂ ಯೆಂವ್ಚಿ (ಚಿತ್ರ್ 3 ಪಳೆ)
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆವ್ನ್, ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೊ ಪಾಟಿಂ ಕರ್ನ್ ಧಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚೆರ್ ಧೊಂಪರ್ ಮೋಡ್ನ್, ತಕ್ಲಿ ವಯ್ರ್ ಕರ್ (ಚಿತ್ರ್ 4ಪಳೆ)
- ಉಸ್ವಾಸ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಸೊಡ್ನ್ ಧಾವೊ ಪಾಂಯ್, ಉಜ್ವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಸಂಗಿಂ ಹಾಡ್ನ್, ಸಗ್ಳೆ ಕುಡಿಚೆಂ ಬಳ್, ಹಾತಾಚೆರ್ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಚೆರ್ ಯೇಂವ್. ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆ. (ಚಿತ್ರ್ 5ಪಳೆ)
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೊಡ್ನ್, ಸಗ್ಳಿ ಕೂಡ್ ಧರ್ಣಿರ್ ಹಾಡ್ನ್, ಘುಡಿಭರ್ ರಾವ್. (ಚಿತ್ರ್ 6 ಪಳೆ)

* ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆವ್ನ್, ಹಾತಾಂಚೆರ್ ಕುಡಿಚೊ ಭೊರ್ ಘಾಲ್ನ್, ಪೆಂಕ್ಟಾ ಥಾ
ಭುಜಾಂಪರ್‌ಯಾಂತ್ ಪಾಟ್ ಆನಿ ಗೊಮ್ಮಿ, ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಬಾಗಾವ್ನ್, ತಕ್ಲಿ ವಯ್ರ್‌ಕರ
ಘುಡಿಭರ್ ರಾವ್ (ಚಿತ್ರ್ 7 ಪಳೆ)
* ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೊಡ್ನ್, ಹಾತಾಂಚೆರ್ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಚೊಟಾಂಚೆರ್ ಕುಡಿ
ಬಳ್ ಹಾಡ್ನ್, ಚಿತ್ರ್ 8 ಹಾಚೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ಘುಡಿಭರ್ ರಾವ್.
* ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆವ್ನ್, ಧಾವೊ ಪಾಂಯ್ ಜಾತಾತಿತ್ಲೊ ಪಾಟಿಂ ಕರ್ನ್ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂ
ಧೊಂಪರ್ ಮೋಡ್ನ್ ತಕ್ಲಿ ವಯ್ರ್ ಕರ್ನ್, ಥೊಡ್ಯೊ ಘುಡ್‌ಯೊ ರಾವ್. (ಚಿತ್ರ್ 10 ಪಳೆ)
* ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೊಡ್ನ್, ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್, ಧಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಲಾಗಿಂ ಹಾಡ
ತಕ್ಲಿ ಸಕಯ್ಲ್ ದವರ್.
* ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆವ್ನ್, ದೊನ್ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಮುಕಾರ್ ಹಾಡ್. ಹಾತ್ ಪಾಂಯಾಂಲಾ
ಲಾಗವ್ನ್, ಪಂಕ್ಟಾಥಾವ್ನ್ ಪಾಟ್ ಬಾಗಯ್. ತಕ್ಲಿ, ಧೊಂಪ್ರಾಂಚ್ಯಾ ಮಧೆಂ ದವರ್ನ್ ಘುಡಿಭ
ರಾವ್. ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೊಡ್ನ್ಂಚ್ ಆಸೊಂದಿ.
* ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆವ್ನ್, ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಹಾತಾಚೆ ತಾಳ್ವೆ ಪಾಂಯಾಂಕ್ ಲಾಗವ್ನ್ ನೀಟ್ ರಾವ

ಅಶೆಂ ಏಕ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸುರ್‌ಯಾ ನಮಸ್ಕಾರಾಚೆಂ ಆಸನ್ ಜಾತಾ. ಸದಾಂಯ್ ತೀನ್
ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

ಸುರ್ವೆರ್ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರುಂಕ್ ತಿಕ್ಕೆಶೆ ಕಶ್ಟ್ ಜಾಲ್ಯ್ಯಾನ್, ಅದ್ಲ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಂತ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ
ಸಾದೆಂ ಸುರ್ಯಾ ನಮಸ್ಕಾರಾಚೆಂ ಆಸನ್ ಕರ್ನ್ ತರ್ಬೆತಿ ಜೊಡ್ಯೆತಾ.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

* ಹೆಂ ಸಗ್ಳೆಂ ಕುಡಿಕ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಹಾಡ್ಚೆಂ, ಬೋ
ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಆಸನ್.
* ಪೊಟಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಪಿಡೆಂಕ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸಾಕ್, ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್, ಬರ್‍ಯಾ ರಗ್ತಾ ಸಂಚಾಲನಾಕ
ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಣ್ಯಾಚ್ಯಾ, ಪೆಂಕ್ಟಾಚ್ಯಾ, ಜಾಂಗ್ಡ್ಯಾಂ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಹರ್ಡ್ಯಾಚೆ ಘುಟಾಯೆಕ
ಮೈಗ್ರೆನ್ ತಸಲ್ಯಾ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡಿಕ್ ಆನಿ ವಿಶೇಸ್ ಕರ್ನ್ ಜಿರ್ವಣೆಕ್
ಆಸನ್ ಬೋವ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ.
* ಕುಡಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ದವರುಂಕ್ ಆನಿ ಆಂಕ್ವಾರ್‌ಪಣ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಸುರ್‌ಯಾ ನಮಸ್ಕಾ
ಆಸನ್ ಕುಮೊಕ್ ಕರ್ತಾ.

6. ಸಂತುಲನ್ ಆಸನ್

ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಾದಾನಾಕ್, ಗಾಂಟಿದುಕಿಕ್ ರಗ್ತಾದಾಬಾಕ್ (ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್) ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ಸಾ
ಆಸನ್, ಸಂತುಲನ್ ಆಸನ್.

- ದೊನ್‌ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಲಾಗಿಂ ದವರ್‍ನ್ ಉಬೊ ರಾವ್. ಶೀದಾ ಮುಕಾರ್ ಪಳೆ. ಹಾತ್ ದೋನ್‌ಯಿ ಕುಶಿಂನಿ ಉಮ್ಕಾಳೊನ್ ಆಸೊಂದಿತ್.
- ದಾವ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಚೆಂ ಧೊಂಪರ್ ಪಾಟಿಂ ಬಾಗವ್ನ್, ಖೊಟ್-ಪೆಂಕ್ಟಾಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್. ಅಶೆಂ ಕರ್ತಾನಾ ದುಕ್ತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೊಚ್ ಪಾಂಯ್ ಪಾಟಿಂ ಬಾಗಾಯ್.
- ಬಾಗಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಚಿಂ ಸರ್ವ್ ಬೊಟಾಂ ದಾವ್ಯಾ ಹಾತಾನ್ ಧರುನ್ ಖೊಟ್ ಪೆಂಕ್ಟಾಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್.
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ಬಳಾನ್ ಪುಣ್ ಸವ್ಕಾಸಾಯೆನ್ ಉಜ್ವೊ ಹಾತ್ ಆಕಾಸಾ ಕುಶಿಂ ಉಕಲ್. ಉಕಲ್ತಾನಾ ತಾಳ್ವೊ ಹಾತ್ ಮುಕ್ಲೆ ಕುಶಿನ್ ಆಸೊಂ.
- ಪಾಂಚ್ ವಾ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಲಾಂಬ್ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್ ಕರುನ್ ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ರಾವ್. (ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ) ಸಗ್ಳಿ ತುಜಿ ಕೂಡ್ ಅಂರ್‍ದಿಲ್ಲೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಆಸೊಂ.
- ಉಸ್ವಾಸ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾಂ ಸೊಡ್ತಾಂ, ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ಲಲೊ ಉಜ್ವೊ ಹಾತ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಹಾಡ್. ಹಾತ್ ಅಂರ್‍ದಿಲ್ಲೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಅಸೊಂ.
- ದಾವೊ ಪಾಂಯ್ ಪಯ್ಲೆಂಚೆ ಸ್ಥಿತರ್ ಧರ್‍ನ್ಗಿರ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ಸೊಡ್. ದೋನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ಪಯ್ಲೆಂಚೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಯೆತಾನಾ, ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಜಾಂವ್. ಆತಾಂ ಆಟ್ ಸೆಕುಂಡಾಂಭರ್ ವಿಶೆವ್ ಘೆ.

ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಆನ್‌ಎಕಾ ಪಾಂಯಾಂನ್ ಆನಿ ಹಾತಾನ್ ಕರ್. (ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್‌ದೊಡ್‌ಆನಿ ದಾವೊ ಹಾತ್ ಉಕಲ್)

ಸದಾಂ ಸ, ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರ್‍ಯೆತಾ. ಎಕೆಕಾ ಪಾಂಯಾನ್ ತಿತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್‍ಚೆಂ.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಗಾಂಟಿನಿ ಸದಿಳಾಯ್ ಹಾಡ್ತಾ. ಸರ್ವ್ ನಮುನ್ಯಾಂಚಾ ಗಾಂಟಿಂಚೆ ದುಕಿಕ್ ನಿವಾರಣ್ ಹಾಡ್ತಾ.
- ಸಗ್ಳೆ ಕುಡಿಂತ್ ಆನಿ ದೋಶ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ರಗ್ತಾ ಸಂಚಾರ್ ಸಹಜ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಹಾಡ್ತಾ. ಪೇಶಿ ಬಳಿಶ್ಟ್ ಕರ್ತಾ. ರಗ್ತಾ ಸಂಚಾರ್ ಚಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗಾಂಟಿಂಚಿ ದೂಕ್ ನಿವಾರ್ತಾ.
- ಮತಿಚೆಂ ಆನಿ ಕುಡಿಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಹಾಡ್ತಾ ಮಾತ್ ನ್ಹಯ್ ಸದಾಂ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮತಿಕ್ ಬರೆಂ ಸಮಾದಾನ್ ಲಾಬ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಾದ್ಯಾ ಆಸನಾವರ್‍ವಿಂ ಧೊಂಪ್ರ್ಯಾಂಕ್, ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ (ಖೊಂಪಾರ್) ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಕ್, ಮುಂಗಯ್ ಗಾಂಟಿಕ್, ಬೊಟಾಂಕ್ ಆನಿ ತಾಳ್ವ್ಯಾಂಕ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.

7. ಪವನ್ ಮುಕ್ತ್ ಆಸನ್ ಉಬೊ ರಾವ್‌ಲ್ಲೆ ಸ್ಥಿತೆರ್

ವಾಯಾಚೆ ಆನಿ ಎಸಿಡಿಟಿ ಉಪದ್ರ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್‍ಚೆಂ ಸುಲಬ್ ಆಸನ್ 'ಪವನ್ ಮುಕ್ತ್ ಆಸನ್'

- ದೋನ್‌ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಸಾಂಗಾತಾ ದವರುನ್, ನೀಟ್ ಉಬೊ ರಾವ್, ಶೀದಾ ಮುಕಾರ್ ಪಳೆ. ಹಾತ್ ಸದಿಳ್. ಕುಡಿಚ್ಯಾ ದೊನ್‌ಯಿ ಕುಶಿಂನಿ ಉಮ್ಕಾಳೊನ್ ಆಸೊಂ.



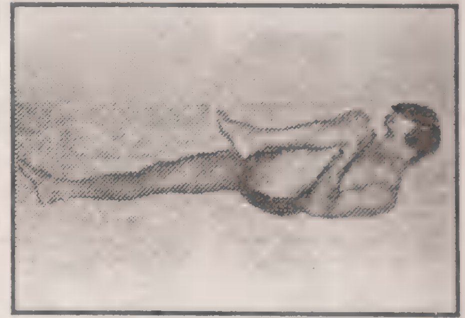
- ದಾವೊ ಪಾಂಯ್, ಧೊಂಪ್ರಾಲಾಗಿಂ ದೊಡುನ್, ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ ಆನಿ ಪರ್ಸ್ಯಾಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್. (ಪಿಂತುರ್ ಪಳೆ)
- ಧಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚಿ ಸಕಯ್ಲಿ ಗಾಂಟ್, ದಾವ್ಯಾ ಹಾತಾನ್ ಧರ್. ದಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಚೆಂ ಧೊಂಪರ್ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾನ್ ಧರ್. ದೊನ್ಯಿ ಹಾತಾಂಚೆ ಕುಮ್ಮೆನ್, ಧಾವೆಂ ಧೊಂಪರ್ ಜಾತಾತಿತ್ಲೆಂ ಹರ್ದ್ಯಾಕ್ ಲಾಗಿಂ ಹಾಡುಂಕ್ ಪ್ರೆತನ್ ಕರ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಕರ್ತಾನಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಭಿತರ್ ಸೊಡ್ಚೊ ಸಹಜ್ ರಿತಿರ್ ಆಸೊಂ.
- ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಭಿತರ್ ಸೊಡ್. ಹ್ಯಾವೆಳಿಂ ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್ ಧರ್ನ್ನಿರ್ ನೀಟ್ ಉಬೊ ಆಸಜೆ ಆನಿ ದೀಶ್ಟ್ ಶೀದಾ ಮುಕಾರ್ ಆಸಜೆ. (ಪಿಂತುರ್ ಪಳೆ)
- ಧೊಂಪರ್ ಆನಿ ಸಕಯ್ಲಿ ಗಾಂಟ್ ಧರ್‌ಲ್ಲಿ ಸೊಡ್. ಆನಿ ಪಯ್ಲೆಂಚೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ನೀಟ್ ಉಬೊ ರಾವ್. ಸ (6) ಸೆಕುಂಡಾಂ ವಿರಾಮ್ ಘೆ. ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆನ್ ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ ಉಕಲ್ನ್ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಕರ್.

ಸದಾಂ ಎಕೆಕಾ ಪಾಂಯಾಂನ್ ತಿತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ, ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಒಟ್ಟುಕ್ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

ಸೂಚನ್: ಹ್ಯಾ ಆನಿ ಸಂತುಲನ್ ಆಸನಾಂತ್ ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ ಧರ್ನ್ನಿರ್ ನೀಟ್ ಆನಿ ಧೃಡ್ ದವರಿಜೆ. ದೆಕುನ್ ಸುರ್ವೆರ್ ಸಮತೋಲನ್ ಚುಕೊನ್ ಪಡ್ಚೊ ಕಾಂಯ್ ಸಂಬವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ವೊಣೊದಿ ಲಾಗಿಂ ರಾವೊನ್ ಹೆಂ ಆನಸ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

8. ಪವನ್ ಮುಕ್ತ್ ಆಸನ್ ನಿದ್‌ಲ್ಲೆ ಸ್ಥಿತೆರ್

ವಾಯಾಚೆ ಆನಿ ಎಸಿಡಿಟಿಚೆ ಉಪದ್ರ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಪವನ್ ಮುಕ್ತ್ ಆಸನ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.



- ಉದಾರೊ ನಿದೆ. ಕುಡಿಚೆ ಸರ್ವ್ ಭಾಗ್ ಆರಾಮಾರ್ (ಸದಿಳ್) ಆಸೊಂ. ದೊನ್ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಸಾಂಗಾತಾ ದವರ್. ಹಾತ್ ಆಂಗಾಕ್ ಲಾಗೊನ್ ಕುಶಿಂನಿ ನೀಟ್ ಸೊಡ್.
- ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ. ಆನಿ ಧಾವ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಚೆಂ ಧೊಂಪರ್ ಹರ್ದ್ಯಾಕ್ ಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್. (ಪಿಂತುರ್ 1ಪಳೆ)
- ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್, ದೊನ್ಯಿ ಹಾತಾಂಚ್ಯೊ ತಾಳ್ವೊ ಸಾಂಗಾತಾ ಧರ್ನ್, ಧೊಂಪರ್ ಹರ್ದ್ಯಾಕ್ ಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್. ಆನಿ ದಾಂಬುಂಕ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಹರ್ದ್ಯಾಕ್ ಲಾಗಿಂ ಕರ್.
- ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ. ಆನಿ ತ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ತಕ್ಲಿ ಉಕಲ್. ಆನಿ ನಾಕ್ ಹರ್ದ್ಯಾಲಾಗಿಂ ಧೊಂಪ್ರಾಕ್ ಲಾಗಶೆಂಕರ್. (ಪಿಂತುರ್ ಪಳೆ)
- ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್. ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್ ಧರ್ನ್ನಿರ್ ನೀಟ್

ಆನಿ ಧೃಡ್ ಆಸೊಂ. ಹಾತಾಚೊ ದಬಾವ್ ದಾಂಬುನ್ ದವರ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ಧೊಂಪ್ರಾಚೆರ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್‍ಧರ್.

- ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಎಕ್ದಮ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಆನಿ ತ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಬಳಾನ್ ಧಾವೊ ಪಾಂಯ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಸೊಡ್. ತಕ್ಲಿ ಧರ್ಣಿರ್ ಸಕಯ್ಲ್ ದವರ್. ಆಟ್ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಭರ್ ವಿಶೆವ್ ಘೆ.

ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆನ್‍ಎಕಾ ಪಾಂಯಾನ್ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಕರ್. ಸದಾಂ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಶೆಂ ಕರ್. (ಎಕೆಕಾ ಪಾಂಯಾನ್ ತಿತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ)

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ಹಾತಾಂಚ್ಯಾ, ಬಾವ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ, ಪೆಂಕ್ಚಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಧೊಂಪ್ರಾಚೆ ದುಕಿಕ್ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಚೆ ದುಕಿಕ್ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಸರ್ವ್ ಗಾಂಟಿ ಸದಿಳ್ ಜಾತಾತ್. ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಉರ್ತಾತ್.
- ಡಯಾಬಿಟಿಸಾಕ್ ಹಿಂ ದೋನ್ ಪವನ್ ಮುಕ್ತ್ ಆಸನಾಂ ನಿದ್‍ಲ್ಲೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಆನಿ ಪವನ್ ಮುಕ್ತ್ ಆಸನ್ ಉಬೊ ರಾವ್‍ಲ್ಲೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾತ್.
- ಬರಿ ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾತ್ ಆನಿ ಪೊಟಾಚ್ಯೊ ಆನಿ ಅನ್ನಿಟೆಚ್ಯೊ ಪೇಶಿ ಚುರುಕ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಹಿಂ ದೊನ್‍ಯಿ ಸಾದಿಂ ಪವನ್ ಮುಕ್ತ್ ಆಸನಾಂ ಸುಲಬ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಕೊಣೆಯ್ ಅಬ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

9. ತ್ರಿಕೋನ್ ಆಸನ್

ಎದೊಳ್ಚ್ಯಾ ಧಾ ಅಂಕ್ಯಾಂನಿ ಕ್ರಮ್ ಪ್ರಕಾರ್ ಆಮಿ ತಾಡಾ ಆಸನ್, ಸುಕಾಸನ್, ವಜ್ರಾಸನ್, ಪದ್ಮಾಸನ್, ಸುರ್‍ಯಾ ನಮಸ್ಕಾರ್ ಆಸನ್, ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸುರ್‍ಯಾ ನಮಸ್ಕಾರ್ ಆಸನ್,

ಸಂತುಲನ್ ಆಸನ್, ಪವನ್ ಮುಕ್ತ್ ಆಸನ್ ಆನಿ ಪವನ್ ಮುಕ್ತ್ ಆಸನ್‍ನಿದ್‍ಲ್ಲೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಇತ್ಲಿಂ ಆಸನಾಂ ಶಿಕ್ಲ್ಯಾಂವ್.

ಆಜ್ ಆಮಿ ಕುಡಿಚೆ ಆನಿ ಮತಿಚೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ಲೆಂ ಆನ್‍ಎಕ್ ಸಾದೆಂ ಆಸನ್, 'ತ್ರಿಕೋನ್ ಆಸನ್' ಶಿಕ್ಚೆಂ.

'ತ್ರಿಕೋನ್ ಆಸನ್' ಪಿಂತುರ್ ಪಳೆ:



- ಪಾಂಯ್ ಅಡೇಜ್ ಫುಟಿ ಅಂತರಾರ್ ದವರ್. ನೀಟ್ ಮುಕಾರ್ ಪಳೆ. ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ಸದಿಳ್ ಉಮ್ಕಳೊನ್ ಆಸೊಂದಿತ್. ಪಾಂಯ್‍ಧೃಡ್ ಆನಿ ನೀಟ್ ದವರ್.
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ದೊನ್‍ಯಿ ಕುಶಿಂನಿ ಹಾತ್ ಅಂರ್ದುನ್ ಭುಜಾಂಚ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಕ್ ನೀಟ್ ಆಸ್ಚೆಪರಿಂ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್. ಹಾತ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ನ್ ಜಾತಾಸ್ತಾನಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಆಕೆರ್ ಜಾಯ್ಜೆ. ಹಾತಾಂಚ್ಯೊ ತಾಳ್ಯೊ ಸಕಯ್ಲ್ ಕುಶಿಕ್ ಉಗ್ತ್ಯೊ ಆಸೊಂದಿತ್.
- ಚಾರ್ ಸೆಕುಂದಾಂ ತಶೆಂಚ್ ರಾವ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡುಂಕ್ ಸುರು



ಕರ್. ತ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ದಾವ್ಯೊ ಹಾತ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಕರ್ನ್, ದಾವ್ಯಾಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಕ್ ಲಾಗಯ್. ಉಜ್ವೊ ಹಾತ್ ಆಕಾಸಾಕುಶಿಕ್ ವಯ್ರ್ ಉಬಾರ್. ದಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಕ್ ಹಾತ್ ಲಾಗಂವ್ಚೆಭಿತರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ ಆಕೆರ್ ಜಾಯ್ಜೆ. ಹಾತ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಹಾಡ್ತಾನಾ. ಮುಕಾರ್ ಬಾಗಾಜೆ ಶಿವಾಯ್ ಕುಶಿಕ್ ನ್ಹಂಯ್. ತುವೆಂ ಆಪಡ್ಚ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಚೆರ್ ದೀಶ್ಟ್ ಆಸೊಂದಿ. ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ತುಜೆ ಹಾತ್ ಪರತ್ ನೀಟ್ ಗಿಟಾಚೆರ್ ಆಸಾತ್. ಹಾತ್ -ಪಾಂಯ್ ಬಾಗಾಯ್‌ನಾಸ್ತಾನಾ ಅಂರ್ದುನ್ ನೀಟ್ ದವರ್.

- ಉಜ್ವೆ ತಾಳ್ವೆಕ್ ಥೊಡಿಂ ಸೆಕುಂದಾಂ ಪಳೆವ್ನ್ಂಚ್ ರಾವ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡುನ್, ವಯ್ರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಹಾತ್ ಅಂರ್ದುನ್ ಮುಕಾರ್ ಹಾಡ್ ಆನಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ಉಜ್ವ್ಯಾ ತಾಳ್ವೆಚೆರ್ ದೀಶ್ಟ್ ಖಿಂಚಯ್.
- ಆತಾಂ ಉಜ್ವೊ ಹಾತ್ ಉಜ್ವೆ ಕುಶಿಕ್ ವ್ಹರ್, ಹಾತ್ ತಸೊಚ್ ಆಸ್ತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್, ತಾಳ್ವೊ ಧರ್ನಿ ಥಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಫುಟ್ ವಯ್ರ್ ಆಸೊಂದಿ. ಹ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಚಾರ್ ಸೆಕುಂದಾಂ ರಾವ್. (ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ).
- ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ಸವ್ಕಾಸ್ ಪಯ಼್ಿಂಚೆ ನೀಟ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಯೇವ್ನ್ 6 ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿರಾಮ್ ಘೆ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಹಾತ್ ಅದಲ್-ಬದಲ್ ಕರುನ್ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಕರ್ ಎಕೆಕ ಕುಶಿನ್ ತಿನಾಂ ಲೆಕಾನ್ ದಿಸಾಕ್ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರ್‌ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ದಿಶ್ಟಿಕ್ ಆನಿ ಸ್ಪೊಂಡಿಲಾಯ್ಟಿಸ್ ತಸಲಿ ಗೊಮ್ಟೆಚಿ ಪಿಡಾ ನಿವಾರುಂಕ್ ಬೋವ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಪಾಟಿಚೊ ಖಿಣೊ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಚಾಂಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂಚೆ ದುಕಿಕ್ ಬೋವ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.
- ಮತಿಚಿ ಚುರುಕಾಯ್ ಚಡಯ್ತಾ ಆನಿ ಮತ್ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ್ (Concentration) ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ.
- ರಗ್ತಾ ಸಂಚಾಲನಾಕ್ ಆನಿ ತಕ್ಲೆ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಮ್ನ್ಹಾಸರ್ ಸರ್ವ್ ವಿಸ್ವಾಂಕ್ ಫಳಾಭರಿತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಜಾತಾ. ಜಿವಾಚಿ ಚಡ್ತಿಕ್ ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರಯ್ತಾ ಆನಿ ಸಗ್ಳೊ ಜೀವ್ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಕರ್ತಾ.

10. ತಾರಾ ಆಸನ್

ಮನ್ಶ್ಯಾಚೆಂ ಹರ್ದೆಂ ವಾಡೊಂಕ್ ಆನಿ ಬಳಿಶ್ಟ್ ಕರುಂಕ್, ಉಸ್ವಾಸಾಚೊ ಸಂಚಾರ್ ಕ್ರಮಾನ್ ಆನಿ ಚುರುಕ್ ಕರುಂಕ್ ತಾರಾ ಆಸನ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

- ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯೊ ಖೊಟೊ V' ಆಕಾರಾಚೆರ್ ಧರ್ನಿಕ್ ತೆಂಕುನ್ ಉಬೊ ರಾವ್, ನೀಟ್ ಮುಕಾರ್ ಪಳೆ ಆನಿ ಸಹಜ್ ಥರಾನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆ.



- ಏಕ್ ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆವ್ನ್, ತ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ಅಂರ್ದುನ್ ಪುಣ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ತಾಳ್ವೊ ವಯ್ಲ್ಯಿ ಕುಶಿಕ್ ಆಸಾಶೆಂ ದೊನ್ಯಿ ಹಾತ್ ಮುಕ್ಲ್ಯಾನ್ ಭುಜಾಂಚ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಕ್ ಉಬಾರ್. (ಚಿತ್ರ ಪಳೆ)
- ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್. ಎಕೆ ಘಡ್‌ಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಾತಾಚ್ಯೊ ತಾಳ್ವೊ ಸಕಯ್ಲ್ಯಿ ಕುಶಿಕ್ ಘುಂವ್ದಾವ್ನ್ ಹಾತ್ ಕುಶಿಕ್ ಹಾಡ್. ತಾಳ್ವೆ ಭುಜಾಂಚ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಕ್ ಎಕಾ ಗಿಟಾರ್ ಯೇಂವ್ಚಿತ್.
- ಪರತ್ ಎಕೆ ಘಡ್‌ಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್, ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್. ಆನಿ ತಾಳ್ವೆ ಸಕಯ್ಲ್ಯಿ ಕುಶಿಕ್ ಕರ್ನ್ ಹಾತ್ ಮುಕಾರ್ ಹಾಡ್. ಹಾತಾಂಮದೆಂ 6 ಇಂಚಾಂ ಥಾವ್ನ್ 8 ಇಂಚಾಂ ಸಮಾಂತರ್ ಆಸೊಂದಿ.
- ಆತಾಂ ಹಾತಚೆ ತಾಳ್ವೆ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಫ್ರುಡ್ ಕರುಂದಿತ್. ಹಾತ್ ಅಂರ್ದುನ್ ಆಕಾಸಾಕುಶಿಕ್ ಉಬಾರ್. ಪುರ್ತೆ ಉಬಾರ್ನ್ ಜಾತಾನಾ ತಾಳ್ವೆ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಫ್ರುಡ್ ಕರುನ್ ಆಸೊಂಕ್ ಜಾಯ್. ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ಶೀದಾ ಮುಕಾರ್ ದೀಶ್ಟ್ ಖಂಚಯ್. ಸಗ್ಳಿ ಕೂಡ್ ಧೃಡ್ ಆನಿ ಅಂರ್ದುನ್ ಆಸೊಂದಿ.
- ಎಕೆ ಘಡ್‌ಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಾಳ್ವೆ ಕುಶಿಕ್ ಘುಂವ್ದಾಯ್ ಆನಿ ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ಉಬಾರ್ನ್ ಧರ್. ತುವೆಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್‌ಚ್ ಆಸೊಂಕ್ ಜಾಯ್.
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ ಆನಿ ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ಸಕಯ್ಲ್ ಹಾಡ್ತಾಂ ಹಾಡ್ತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದ್‌ಲ್ಲೊ ಸೊಡಿತ್ ಆಸೊಂದಿ. ಹಾತ್ ಪುರ್ತೆ ಸಕಯ್ಲ್ ಪಾವ್ತಾನಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚೊ ಆಕೇರ್ ಜಾಯ್ಜೆ. ಆತಾಂ ಕೂಡ್ ಸದಿಳ್ ಸೊಡ್ನ್ ಆರಾಮಾಯೆರ್ ರಾವ್. ಸದಾಂಯ್, ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಯಾ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ತಾರಾ ಆಸನಾಚೆಂ ಹಾತಾಂಚೆಂ ಸರಳ್ ಚಾಲನ್ ಆನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಪೊಪಿಸಾಂ, ಹರ್ದ್ಯಾಚ್ಯೊ ಪೇಶಿ ಆನಿ ಶ್ವಾಸ್‌ಕೋಶಾಚೆ ವಿಶ್ವೆ ಚುರುಕ್ ಕರ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಸ್ವಾಸಾ ಸಂಬಂದಿ ಕಸಲೆಯ್ ತೊಂದ್ರೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿವಾರ್ತಾತ್.
- ಉಸ್ಮೊಡ್ ಆನಿ ಬ್ರೊಂಕಾಯ್ಟಿಸ್ ತಸಲ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಚ್ಯಾ ನಿವಾರಣೆಕ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಹರ್ದ್ಯಾಚ್ಯಾ ಸಾರ್ಕೆ ವಾಡಾವಳೆಕ್, ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ವಿಶ್ಯಾಂಚೆ ಘಟಾಯೆಕ್ ಹೆಂ ಸಾದೆಂ ಆಸನ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.
- ಭುಜಾಂಚ್ಯಾ ಕಿಳಿಂಕ್ ಆನಿ ಹಾತಾಂಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂಕ್ ತಶೆಂ ಮತ್ ಚುರುಕ್ ಕರುಂಕ್ ಉತ್ತೀಮ್ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ತಾರಾ ಆಸನ್.

11. ಉತ್ತನ್ ಪಾದ್ ಆಸನ್

ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಣ್ಯಾಕ್, ನರ್‌ಮಂಡಲಾಕ್ ಬಳಾದಿಕ್ ಕರ್ಚೆಂ ಆನಿ ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರವ್ನ್ ಕೂಡ್ ಸೊಬಿತ್ ಕರ್ಚೆಂ ಸಾದೆಂ ಸಾದನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಉತ್ತನ್ ಪಾದ್ ಆಸನ್.

* ದೊನ್ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಸುಡಾಳ್ ಸೊಡ್ನ್, ಧರ್ಣಿರ್ ಆರಾಮಾರ್ ನಿದೆ. ದೊನ್ಯಿ ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ಪೆಂಕ್ಟಾಲಾಗಿಂ ಸೊಡ್.
* ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ಪೆಂಕ್ಟಾಕುಶಿನ್ ಎಕಾಥಾವ್ನ್ ದೇಡ್ ಫುಟ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಕಲ್. ಹಾತ್ ಪೆಂಕ್ಟಾಥಾವ್ನ್ ಜಾಂಗಾಂಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್.



* ಹೆಚ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ಧರ್ ಆನಿ ಸ ಥಾವ್ನ್ ಆಟ್ ಸೆಕುಂಡಾಂ ದೀಶ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಚೆರ್ ಖಂಚಯ್. (ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ)
* ಆತಾಂ ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ತ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ಉಕಲ್ಲೆಲೆ ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ತ ಧರ್ಣಿರ್ ಪಾಟಿಂ ದವರ್. ಸ ಸೆಕುಂಡಾಂ ವಿರಾಮ್ ಘೆ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಪರ್ತ್ಯಾ ಕರ್. ಹೆಂ ಆಸನ್ ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

* ಹಿಂ ದೊನ್ಯಿ ಆಸನಾಂ ಕುಡಿಚೆರ್ ವಿಶಿಸ್ಟ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಆಸಾ ಕರ್ತಾತ್. ಪೊಟಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ತಶೆಂಚ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಪೆಶಿ ಚುರುಕ್ ಜಾತಾತ್. ಹಾಚೊ ಫಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಚಡ್ತಾ.
* ಹಾಚೊ ಫಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಪೆಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಗ್ರಂಥಿಂಚಿ ಅವ್ಯವಸ್ತಾ ಸಾರ್ಕಿ ಜಾತಾ. ಡಯಾ ಬಿಟಿಸ ಉದ್ಕಾಡೆಬಂದ್ ಆನಿ ಅನ್ಕಿಟೆಚ್ಯಾ ದೋಶಾಂಕ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ.
* ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಿಣ್ಯಾಕ್ ಬಳಿಶ್ಟ್ ಕರ್ನ್, ನರಮಂಡಳಾಕ್ ಚುರುಕ್ ಕರ್ತಾ ಬಳಾದಿಕ್ ಕರ್ತಾ. ಪೆಂಕ್ಟಾ ದೂಕ್, ಕುಲ್ಯಾಂಚೆ ದೋಶ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ.
* ತಶೆಂಚ್ ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರಂವ್ಚಿ ಆನಿ ಮತಿಚೆಂ ಕೇಂದ್ರಿಕರಣ್ (Concentration Powe ಚಡಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಹ್ಯಾ ಆಸನಾಕ್ ಆಸಾ.

12. ಎಕ್ ಪಾದ್ ಉತ್ತಾನಾಸನ್

ವಿಧಾನ್ : ಧರ್ಣಿರ್ ಉದಾರೊ ನಿದೆ. ದೋನ್ಯಿ ಪಾಂಯ್ ನೀಟ್ ಆಸುನ್ ಎಕಾಮೆಕಾಚೆ ಖೊಟೋ ಆನಿ ಬೊಟಾಂ ಲಾಗೊನ್ ಆಸೊಂಕ್ ಜಾಯ್. ತಾಳ್ವೊ ಧರ್ಣಿಕ್ ಲಾಗೊನ್ ಆಸ ಪರಿಂ ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ನೀಟ್ ದವರ್.

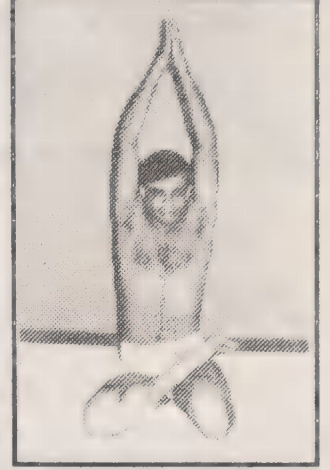
* ಸವ್ಕಾಸ್ ದೀರ್ಘ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ 1 ಥಾವ $1^1/_2$ ಫುಟ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್.
* ಹ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ 8 ಸೆಕುಂದಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ್ ರಾವ್. ತೆದ್ನಾಂ ಪಾಂಯ್ ಬಾಗಾಯ್‌ನಾಸ್ತಾಂ ನೀಟ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ದೀಷ್ಟ್ ಪಾಂಯಾಂಚಾ ಬೊಟಾಂಚೆರ್ ದವರ್.



* 8 ಸೆಕುಂದಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ ಆನಿ ಸವ್ಕಾಸ್ ಪುಣ್ ಅರ್ನುನ್ ಉಬಾರ್ಲ್ಲೊ ಪಾಂಯ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಹಾಡ್. 4 ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿರಾಮ್ ಘೆ ಆ ಆನ್ಯೆಕ್ ಪಾಂಯ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ನ್ ತೆಂಚ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್. ಎಕೆಕಾ ಪಾಂಯಾನ್ ತೀನ್ ತಿ ಲೆಖಾನ್ ದಿಸಾಕ್ ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 6 ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಯೆತ್.

13. ವೀರಾಸನ್

ಆರಿತ್ರ್ಯಾಟಿಸ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ವ ಥರಾಂಚೆ ಗಾಂಟಿಂಚೆ ದುಕಿಕ್, ಪೊಪ್ಸಾಂ ಆನಿ ಹರ್ದ್ಯಾಂ ಸಕ್ತಿವಂತ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ವೀರಾಸನ್.



- ದೊನ್ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಮುಕಾರ್ ಸೊಡ್ನ್ ಧರ್ಣಿರ್ ಬಸ್. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ್ (ಉಸ್ವಾಸ್) ಸಹಜ್ ರಿತಿರ್ ಆಸೊಂ.
- ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ ಧೊಂಪ್ರಾಲಾಗಿಂ ದೋಡ್ ಆನಿ ಖೊಟ್ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಪೆಂಕ್ಟಾ ಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್. ಪಾಂಯಾಂಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ಧರ್ತ್ತರ್ ಆಸೊಂದಿತ್. ಸಗ್ಳೆ ಕುಡಿಚಿ ಜಡಾಯ್ ಧರ್ತ್ತರ್ ಪಡೊಂಕ್ ಜಾಯ್.
- ಆತಾಂ ಆನ್ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ ದೊಡ್ ಆನಿ. ತಾಚಿ ಖೊಟ್ ಪಯ್ಲ್ಯಾಂ ದೊಡ್ ಲ್ಲ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಜಾಂಗೆಚೆರ್ ಬಸೊಂದಿ.
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆವ್ನ್, ದೊನ್ಯಿ ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ಉಕಲ್ನ್, ತಕ್ಲೆಚ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಹಾತ್, ತಾಳ್ವೊ ಆನಿ ಬೊಟಾಂ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಲಾಗವ್ನ್ ತಕ್ಲೆಚೆರ್ ಉಬಿಂ ದವರ್. (ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ)
- ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ, ಗೊಮ್ಟಿ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ನೀಟ್ ದವರ್. ಶೀದಾ ಮುಕಾರ್ ಪಳೆ ಆನಿ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಧೀರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆ.



- ಆತಾಂ ತಾಳ್ವೆ ಮೆಕ್ಳೆ ಕರ್. ಹಾತ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಹಾಡ್, ವಯ್ರ್ ಆಸ್ಚೊ ಪಾಂಯ್ ನೀಟ್ ಕರ್. ಪಾಟಿಂ ದೊಡ್‌ಲ್ಲೊ ಆನ್ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ ಮುಕಾರ್ ಸೊಡ್ ಆನಿ ಪಯ್ಲ್ಯಾಂಚೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಯೆ. ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿರಾಮ್ ಘೆ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಾಂಯ್ ಬದ್ಲುನ್ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಪರ್ತ್ಯಾನ್ ಕರ್. ಸದಾಂ ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಯೆತ್. ಎಕೆಕಾ ಪಾಂಯಾನ್ ತೀನ್ ತೀನ್‌ಪಾವ್ಟಿಂ.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ಮತಿಚಿ ಥಿರಾಸಣ್ ಚಡವ್ನ್, ಭೆಂ-ಬಿರಾಂತ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಧಯ್ರಾದಿಕ್ ಧೀರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ರಗ್ತಾ ಸಂಚಾರ್ ವಾಡಯ್ತಾ. ಶಿರಾಂಚೆ ಪಿಡೆಕ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ. ಪೊಪ್ಸಾಂ, ಹರ್ದ್ಯಾಂ ಸಕ್ತಿವಂತ್ ಕರ್ತಾ, ಬಳಾದಿಕ್ ಕರ್ತಾ.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಸರ್ವ್ವ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂ ದುಕಿಚೆ ನಿವಾರಣೆಕ್ ಬೋವ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

14. ಭುಜಂಗ್ ಆಸನ್

ಯೋಗಾಚಿಂ ವಿವಿದ್ ಆಸನಾಂ ಮತಿಚ್ಯಾ ಚಂಚಲ್‌ಪಣಾಕ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಪುಣ್ಯಿ ಸ್ತಬ್ದ್ ಕರ್ಚೆಂ ಪ್ರೆತನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಧ್ಯಾನಾಕ್ ಎಕಾಗ್ರತೆಚೆಂ ಪ್ರೆತನ್‌ಂಚ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್. ಮಾವ್ನಾಚೆಂ ಮ್ಹಾಸಾದನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಯೋಗ.

ಪೆಂಕಡ್ ಬಾರಿಕ್ ಆನಿ ಹರ್ದೆಂ ರೂಂದ್ ಜಾಂವ್ಕ್, ತಶೆಂಚ್ ಬರೆ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಸಂಪೆಂ ಜಾವ್ನ
ಭುಜಂಗ್ ಆಸನ್.



- ಧರ್ನಿರ್ ವೊಮ್ತೊ ನಿದೆ, ಪಾಂಯಾಂಚೆ ಸಕಯ್ಲೆ ಭಾಗ್ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಲಾಗಿಂ ಆಸೊಂದಿತ್. ತೆ ಧರ್ನಿಕ್ ಲಾಗೊಂಕ್ ಜಾಯ್. ಹಾತ್ ಕುಡಿಕ್ ಲಾಗೊನ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಸೊಡಿಜೆ. ಖಂಚೊಯ್ ಏಕ್ ಪೊಲೊ ಧರ್ನಿಕ್ ಲಾಗವ್ನ್, ತಕ್ಲಿ ಧರ್ನಿಕ್ ತೇಂಕ್.
- ತಕ್ಲಿ ನೀಟ್ ದವರ್ನ್ ಖಾಡ್ಕಿ ಧರ್ನಿಕ್ ಲಾಗಯ್ ಆನಿ ದೊನ್ಯಿ ಹಾತ್ ಮುಕಾರ್ ಹಾಡ
ದೋಡ್ ಆನಿ ಹಾತಾಚ್ಯೊ ತಾಳ್ಯೊ ಧರ್ನಿಕ್ ಲಾಗಯ್.
- ಆತಾಂ ದೀರ್ಗ್ಗ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ಬೊಂಬ್ಲೆ ಥಾವ್ನ್ ಶರಿರಾಚೊ ವಯ್ಲೊ ಭಾಗ
ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್. ತಕ್ಲಿ ಸರ್ಪಾಚ್ಯಾ ಜಿಡ್ಯಾಭಾಶೆನ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲಿ ಆಕಾಸಾತೆವ್ಶಿನ್ ವಯ್ರ್ ಉಬಾರ
ತಕ್ಲಿ ಉಬಾರ್ನ್ ಜಾತಾನಾ.. ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆಂವ್ಚೊ ಆಕೇರ್ ಜಾಯ್ಜೆ.
- ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಸ (6) ಸೆಕುಂದಾಂಭರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್. ಕೂಡ್ ಸಗ್ಳಿ ಧೃಡ್ ಆಸೊ
ಪಾಂಯ್, ಬೊಟಾಂ ಆನಿ ಖೊಟೆ ಸಮೇತ್ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಆಸಜೆ.
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾಂ ಸೊಡ್ತಾಂ.. ಉಬಾರ್ಲೆಲಿ ಕೂಡ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಹಾಡ್ ಆ
ವೊಮ್ತೊ ನಿದೆ. ತಕ್ಲಿ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಎಕೆ ಕುಶಿಕ್ ಧರ್ನಿಕ್ ತೇಂಕ್. ಹಾತ್ ದೋನ್ಯಿ ಕುಶಿ
ಸಕಯ್ಲ್ ಸೊಡ್. ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿರಾಮ್ ಘೆ. ಆನಿ ಪರತ್ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಕರ್. ದಿಸಾ
ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಶೆಂ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

- ಸಕಾಳಿಂ ಉದ್ಕಾಡೆಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾವ್ನ್, ಜಿರ್ವೊಣ್ ಬರಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಪೊಟಾಚಿ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಚಾಚಿ ಚಡ್ತಿಕ್ ಮೊಟಾಯ್ ಆನಿ ಚರಬ್ ಜಿರಯ್ತಾ. ಹರ್ದೆಂ ರೂಂದ
ಜಾತಾ ಆನಿ ಸೊಭಾಯ್ ಚಡಯ್ತಾ. ಕೂಡ್ ಸೊಬಿತ್ ಕರ್ತಾ.
- ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ ಘುಟ್ ಕರ್ತಾ.
- ಸ್ಪೋಂಡಿಲ್ಯಾಟಿಸಾಕ್ (Spondilatis) ಬೋವ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

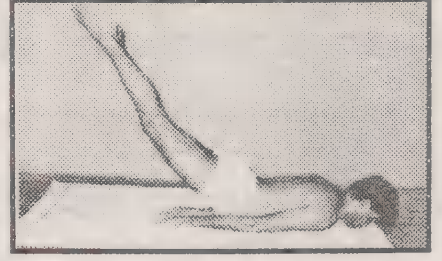
ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರೊಂಕ್, ಪೆಂಕಾಡ್ ಬಾರಿಕ್ ಆನಿ ಹರ್ದೆಂ ರೂಂದ್ ಕರುಂಕ್, ಗೊಮ್ಟಿ
ಬುರ್ಘಾಂ, ಕಾಳಿಜ್ ಬಳಿಷ್ಟ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಪೊಟಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ

ಮಾಂದ್ರೆರ್ ವೊಮ್ತೆಂ ನಿದುನ್ (ನಿಟ್ಟ್) ಖಾಡ್ಕಿ ಧರ್ನಿರ್ ಲಾಗವ್ನ್ ಹಾತಾಥಾಳ್ಯೊ, ಭುಜ
ಸಕಯ್ಲ್ ಆಸುನ್, ದೀರ್ಘ್ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆವ್ನ್, ತಕ್ಲಿ, ಪೆಂಕ್ಚಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸರ್ಪಾಚ್ಯಾ ಜಿಡ್ಯಾ ಭಾಶೆ
ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಆಕಾಸಾ ತಿವ್ಶಿನ್ ವಯ್ರ್ ಉಬಾರ್. ಹ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ 6ಸೆಕುಂದಾಂ ಭರ್ ಸ್ವಾಸ್ ಘೆ
ರಾವ್. ಆತಾಂ ಸವ್ಕಾಸ್ ಶ್ವಾಸ್ ಸೊಡ್ನ್, ಪಯ್ಲೆಂಚೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಯೆ.

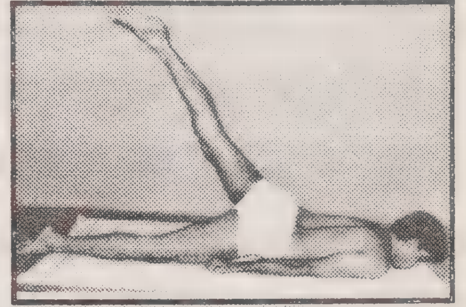
6 ಸೆಕುಂದಾ ವಿರಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಪರತ್ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ದಿಸಾಕ್ 4ಯಾ 5 ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್.

15. ಸಲಭ್ ಆಸನ್ (ಶಲಬ್ ಆಸನ್)

ಕಿಡ್ನಿ ಆನಿ ಲಿವರಾಚೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಆನಿ ಘುಟಾಯೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ಸಲಬ್ ಆಸನ್ ಶಿಕ್‌ಯಾಂ.



- ಪೊಮ್ಶೊ ನಿದೆ, ದೊನ್‌ಯಿ ಪಾಯಾಂಚ್ಯೊ ಖೊಟೊ ಆನಿ ಬೊಟಾಂ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್‌ಲಾಗೊನ್ ಆಸ್ಚೆಪರಿಂ ದೊನ್‌ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಸಾಂಗಾತಾ ದವರ್. ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ನೀಟ್ ದವರ್.
- ದೋನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ಪೊಟಾ ಪಂದ್ಲ್ಯಾನ್ ಜನನಾಂಗಾಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್. ಲಾಂಬ್‌ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ. ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಪೆಂಕ್ಟಾ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಂಯಾಂಚಿ ತುದಿಪರ್‌ಯಾಂತ್ ಕೂಡ್ ಧರ್ನಿ ಥಾವ್ನ್ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೆ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್.



- ಪೆಂಕ್ಟಾ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಂಯಾಂಚಿ ತುದಿಪರ್‌ಯಾಂತ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ನೀಟ್ ಆನಿ ಥಿರ್ ಧರ್. ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ರಾವ್.
- ಆತಾಂ ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಆನಿ ಸವ್ಕಾಸ್ ಪಾಂಯ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಹಾಡ್. ಬೊಟಾಂ ಧರ್ನಿಕ್ ತೆಂಕೊಂದಿತ್. ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ನೀಟ್ ಸೊಡ್. ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿಶೆವ್ ಘೆ. ಆನಿ ಪರತ್ ತೆಂಚ್ ಕರ್. ಸದಾಂ ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ಉದ್ಕಾಡೆ ಬಂದ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಿವಾರ್ತಾ ಆನಿ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಉತ್ತೇಜಿತ್ ಕರ್ತಾ.
- ಪ್ರೆಂಕ್ರಿಸ್ ಆನಿ ಮೆದೋಜೀರಕ್ ಗ್ರಂತಿಂಕ್ ಚುರುಕ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಾತಾ.
- ಭುಜಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪೊಟಾಚೆ ಸವಸ್ತ್‌ಕಾಯೆಕ್ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಬೋವ್ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚೆಂ.
- ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ, ಪೆಂಕಟ್ ಆನಿ ಜಾಂಗ್ಯಾಂ ಬಳಾಧಿಕ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಶಿರಾಂಚೆ ಪಿಡೆಕ್ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಸೂಚನ್ : ದೊನ್‌ಯಿ ಪಾಂಯ್ ವಯ್ರ್ ಉಕ್ಲುಂಕ್ ಕಶ್ಟ್ ಮಾರ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸುರ್ವೆರ್ ಥೊಡೆ ಹಪ್ತೆ ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ ಮಾತ್ರ್ ಉಕಲ್. (ಪಿಂತುರ್ ಪಳೆ) ತಸಲೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಸದಾಂ ಎಕೆಕಾಪಾಂಯಾನ್ ತಿತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂಚ್ಯಾ ಲೆಕಾನ್ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಬ್ಯಾಸ್ ಕರ್.

16. ಧನುರ್ ಆಸನ್

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆನಿ ಮೊಟಾಯೆಚೆ ಪಿಡೆಕ್ ತಶೆಂಚ್ ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಗೊಮ್ಟೆಚ್ಯಾ ಮಾಂಸ್ ಖಂಡಾಂಕ್ (ಮಸಲ್ಸ್) ಉತ್ತಮ್ ಅಬ್ಯಾಸ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚೆಂ ಧನುರ್ ಆಸನ್ ಲ್ಹಾನಾಂಕ್ ಆನಿ ವ್ಹಡಾಂಕ್ ಬರೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.



- ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಖೊಟೊ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಸ್ಚೆಬರಿ ಪೊಪ್ತೊ ನಿದೆ. ಖಂಚೊಯ್ ಏಕ್ ಗಾಲ್.ಧರ್ಣಿಕ್ ಲಾಗವ್ನ್, ತಕ್ಲಿ ಪಿರಾಮಾರ್ ದವರ್. ದೋನ್ಯಿ ಹಾತ್ ದೋನ್ ಕುಶಿಂನಿ ಆಸೊಂದಿತ್.
- ದೋನ್ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಪೆಂಕ್ಪಾ ಕುಶಿನ್ ಬಾಗಾವ್ನ್, ಸಕಯ್ಲೆ ಗಾಂಟಿಲಾಗಿಂ ಹಾತಾಂನಿ ಧರ್ (ಪಿಂತುರ್ ಪಳೆ)
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ. ಆನಿ ವೇಳ್ ಕಾಡಿನಾಸ್ತಾನಾ ಕಮಾನಾಪರಿಂ (ಬಿ ಬಾಣ) ತಕ್ಲಿಹರ್ಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಆನಿ ಪಾಂಯ್ ಪೆಂಕ್ಪಾ ಥಾವ್ನ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ
- ಸಗ್ಳಿ ಕೂಡ್ ಧೃಡ್ ದವರ್ನ್, ಆಕಾಸಾಕ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರೆತನ್ ಕರ್. (ಪಿಂತುರ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಪ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್.
- ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್, ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಹರ್ದೆಂ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ಸಕಯ್ಲ್ ಹ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಏಕಾ ಪೊಲ್ಯಾರ್ ತಕ್ಲಿ ಆರಾಮಾರ್ ದವರ್. ಹಾತಾಂನಿ ಧರ್‌ಲ್ಲೆ ಪಾಂಯ್ ಸೊ ಪಾಂಯ್ ಧರ್ಣಿರ್ ಆನಿ ಹಾತ್ ದೋನ್ಯಿ ಕುಶಿಂನಿ ಸುಶೆಗಾತ್ ಆಸೊಂದಿತ್.

ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿಶೆವ್ ಘೆ, ಆನಿ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಪರತ್ ಕರ್. ದಿಸಾಕ್ ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕ

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

- ಬೊರ್‌ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಣ್ಯಾಕ್ ಉತ್ತಮ್ ಹೊಂದ್ವೊಣ್ (flexibility) ಆನಿ ಬರೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹರ್ದೆಂ, ಕಾಳಿಜ್ ಆನಿ ಪೊಟಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾ ವಿಶ್ಯಾಂಕ್ ಉತ್ತಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಲಾಭ್ತಾ.
- ಉಸ್ವಾಸಾಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚ್ಯೊ ಸರ್ವ್ ಗ್ರಂತಿ, ಬರ್‍ಯೊ ಕಾರ್‌ಯಾಳ್ ದವರ್ತಾ. ಪಾಟಿಚೊ ಖ ಪೊಪಿಸಾಂ, ಹರ್ದೆಂ ಆನಿ ಪೊಟಾಚ್ಯೊ ಸರ್ವ್ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವ್ ಸಾರ್ಕೆ ರಿತಿರ್, ವೆಳಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ ಜನನಾಂಗಾಂಚಿ ಪಿಡಾ ನಿವಾರ್ತಾ. ಪುಣ್ ಗುರ್ವಾರ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂನಿ ಹೆಂ ಕರುಂಕ್ ನಜೊ.
- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರವ್ನ್ ಜೀವ್ ಸೊಬಿತ್ ಕರುಂಕ್ ಬೊ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ ತಶೆಂ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

17. ಸರ್ವಾಂಗ್ ಆಸನ್

ಕುಡಿಚೆ, ಮತಿಚೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್, ಕಾತಿಕ್ ಮಿರ್‌ಯೊ ಪಡನಾಶೆಂ ಆಡಂವ್ಕ್ ತಶೆಂಚ್ ಭಾವಾ (emotional) ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಸರ್ವ್ ಥರಾನ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚ್ಯಾ ಆಸನಾಂಚಿ ರಾಣಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಸರ್ವಾ ಆಸನ್.

- ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಖೊಟೊ ಸಾಂಗಾತಾ ದವರ್ನ್ ಉದಾರೊ ನಿದೆ. ದೀಶ್ಟ್ ಪಾಕ್ಯಾಕ್ ಖಂಚ ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ಸೊಡ್.



- ಹಾತಾಂಚ್ಯೊ ತಾಳು ಪೆಂಕ್ಶಾ ಸರ್‍ಯಿಂ ಹಾಡ್ ಆನಿ ತಾಳ್ಯಾಂನಿ ಪೆಂಕ್ಶಾಕ್ ಆದಾರ್ ದಿ. ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ತ್ಯಾಚ್ಚ್ ವೆಳಾರ್ ಪೆಂಕ್ಶಾಕ್ ಹಾತಾಂಚೊ ಆದಾರ್ ದೀವ್ನ್, ದೊನೀ ಪಾಂಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸಗ್ಳಿ ಕೂಡ್ ಪಾಕ್ಯಾ ಕುಶಿನ್ ಉಬಾರ್, ಪಿಂತುರ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಪಳೆ.
- ಪಾಂಯ್ ಪುರ್ತೆ ವಯ್ರ್ ಪಾವ್ತಾನಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆಂವ್ಚೊ ಆಕೆರ್ ಜಾಂವ್ದಿ. ಆತಾಂ ತುಂವೆ ಸಾದಾರ್ಣ್ ಮಟ್ಟಾರ್ ಭುಜಾಂಚೆರ್ ನೀಟ್ ರಾವಾಜೆ. ಪುಣ್ ಕುಡಿಕ್ ವಿಶೇಸ್ ತ್ರಾಸ್ ದೀವ್ನ್ ಅಶೆಂ ಕರಿನಾಕಾ. ತುಕಾ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಮಾತ್ರ್ ಕರ್.
- ಸಾದ್ ಆಸಾ ತಿತ್ಲಿ ಮಾತ್ರ್ ಕೂಡ್ ವಯ್ರ್ ಕರ್ತಚ್ಚ್ ತೆಚ್ಚ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ರಾವ್ ಆನಿ ಇಲ್ಲೊ ವೇಳ್ ಲಾಂಬ್‌ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆ. ಪಾಂಯ್ ಧೃಡ್ ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಸೊಂದಿತ್. ದೀಶ್ಟ್ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಚೆರ್ ಖಂಚಯ್. ಸುರ್ವೆರ್ ಲಾಂಬ್ ಸ್ವಾಸ್ ಘೆವ್ನ್ ಹೆಚ್ಚ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಪಂದ್ರಾ ವೀಸ್ ಸೆಕುಂಡಾ ರಾವ್ಯೆತ್. ಕ್ರಮೇಣ್ ಏಕ್ ಮಿನುಟ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೋನ್ ಮಿನುಟಾಂರಾವ್ಯೆತ್.
- ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಪಯ್ಲೆಂ ದೊನೀ ಪಾಂಯ್ ದೊಂಪ್ರಾಂಚೆರ್ ದೋಡ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್‌ಸೊಡ್. ಪಾಂಯ್ ಪೆಂಕ್ಶಾಲಾಗಿಂ ಯೆತಾನಾ ಹಾತ್ ಪೆಂಕ್ಶಾ ಥಾವ್ನ್ ಧರ್ಣಿರ್ ದವರ್ ಆನಿ ಸಗ್ಳಿ ಕುಡ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಹಾಡ್. ಖೊಟೊ ಪೆಂಕ್ಶಾ ಸರ್‍ಯಿನ್ ದವರ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಪಾಂಯ್ ಲಾಂಬ್ ಸೊಡ್. ಹಾತಾಂಚ್ಯೊ ತಾಳ್ಯೊ ಕುಶಿಂನಿ ಧರ್ಣಿರ್ ಲಾಗವ್ನ್ ದವರ್ ಆನಿ ವಿರಾಮಾರ್ ರಾವ್.

  ದುಸ್ರೆಂ ಆಸನ್ ಸುರು ಕರ್ಚೆ ಆದಿಂ ಧಾ ಸೆಕುಂಡಾಂ ವಿರಾಮ್ ಘೆ. ಹೆಂ ಆಸನ್ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾತ್ರ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ಸಗ್ಳೆ ಮತಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ವಿಶ್ಯಾಂಚೆರ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಥರಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಆಸನ್ ಹೆಂ.
- ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್ ಥಾಂಬವ್ಕ್ ಉಡಾಸಾ ಸಕತ್ ಚಡಂವ್ಕ್, ಉಸ್ಮೊಡ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಕಾತಿಚೆ ಪಿಡೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ರಗ್ತಾ ಸಂಚಾಲನಂ ಚಡಂವ್ಕ್, ಶಿರಾಂಚೆ ಪಿಡೆಕ್, ಜಿರ್ವ್ಣೆಕ್ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಶಾಚೆ ದುಕಿಕ್ ಬೋವ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಸೂಚನ್ : ಸರ್ವಾಂಗ್ ಅಸನ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮತ್ಸ್ಯ ಅಸನ್ ಕರಿಜಾಯ್‌ಚ್ಚ್.

18. ಮತ್ಸ್ಯ ಆಸನ್

ತಾಳ್ಯಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಗುಂಟಾಂಚ್ಯಾ ತಶೆಂಚ್ಚ್ ಉಸ್ಮೊಡೆಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ಮತ್ಸ್ಯ ಆಸನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ತಶೆಂಚ್‌ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಘಟಾಯೆಕ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ

- ಪದ್ಮಾಸನ್ ವಾ ಸುಕಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್ ಆನಿ ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ. ಸಹಜ್ ರಿತಿನ್ ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಕರಿತ್ತ್ ಮುಕಾರ್ ಪಳೆವ್ನ್ ರಾವ್.

* ಹಾತಾಂಚೆ ಕೊಂಪೊರ್ ಕುಶಿಂನಿ ಆಸೊಂ. ತಕ್ಲೆಚಿ ತಾಳು ಧರ್ನಿಕ್ ಲಾಗ್ತಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ತಕ್ಲಿ ಪಾಟಿಂ ಬಾಗಯ್. ಪಾಟ್ ಕಮಾನಾ ಬರಿಕರ್ನ್ ಧರ್ನಿ ಥಾವ್ನ್ ಉಕಲ್. ಜಾಂಗೊ ಸಕಯ್ಲ್ ಲೊಟುನ್ ಪಾಟ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲಿ ಕಮಾನ್ ಆಕಾರಾರ್ ಹಾಡ್.



* ಧಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾನ್ ಧರ್ ಆನಿ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಚಿಂ ಧಾವ್ಯಾ ಹಾತಾನ್ ಧರ್. ದೊಂಪ್ರಾಂ ಧರ್ನಿಕ್ ಲಾಗಯ್. ಪಾಟ್ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲಿ ಕಮಾನಬರಿ ಬಾಗಾಯ್ (ಬಿಲ್ಲುಚ್ಯಾ ರುಪಾಕ್ ಹಾಡ್) ಅಶೆಂ ಸಗ್ಳೆ ಕುಡಿಕ ಮಾತ್ಯಾಚಿ ತಾಳು ಆನಿ ದೊಂಪ್ರಾಂ ಆದಾರ್ ಕರ್ನ್ ಆಸೊಂಕ್ ಜಾಯ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಕರ್ತಾನಾ ಸ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಸಹಜ್ ರಿತಿರ್ ಆಸೊಂದಿ.
* ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಸ ಥಾವ್ನ್ ಆಟ್ ಸೆಕುಂಡಾಂ ರಾವ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಧೀರ್ಗ್ ವಾ ಸಹಜ್ ಸ್ವಾಸೊಚ್ವಾ ಕರ್ ಆನಿ ಚಿತ್ತ್ ಪರ್ತ್ಯಾಂ ಸಮಾ ಪಳೆ.
* ಆತಾಂ: ಹಾತ್ ಸೊಡ್ ಆನಿ ಕೊಂಪ್ರಾಚೆ ಸಹಾಯೆನ್ ಪದ್ಮಾಸನಾಕ್ (ಮೇಟ್ 1) ಪಾ ಯೇ. ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರ್ತಾನಾ.. ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಸಹಜ್ ಮಟ್ಟಾರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತಕ್ಲಿ ಸಕಯ ಬಾಗಾಯ್ತಾನಾ, ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಯ್ರ್ ಸೊಡಿಜಯ್ ಆನಿ ಪದ್ಮಾಸನ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಯೆತಾಸ್ತಾನ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆಜಯ್.

ಆತಾಂ ಪಾಂಯ್ ಮೆಕ್ಳೆ ಕರ್ ಆನಿ ಮುಕಾರ್ ಸೊಡ್, ಸ ಸೆಕುಂಡಾಂ ವಿರಾಮ್ ಘ ಪದ್ಮಾಸನಾಚೆರ್ ಪಾಂಯಾಂಚೆಂ ಸ್ಥಾನ್ ಬದ್ಲುನ್, ತೆಂಚ್ಚ್ ಆಸನ್ ಪರತ್ ಕರ್.

ಅಶೆಂ ಪಾಂಯ್ ಬದ್ಲುನ್ ಹೆಂ ಆಸನ್ ದಿಸಾಕ್‌ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

* ಸರ್ವಾಂಗ್ ಆಸನ್ ಕರ್ನ್, ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರಿಜಾಯ್‌ಚ್ಚ್ ಜಾಲ್ಯಾನ್, ಸರ್ವಾಂಗ್ ಆಸನಾ ಸರ್ವ್ ಪ್ರಯೋಜನಾಂ ಹ್ಯಾ ಆಸನಾಂತ್ ಮೆಳ್ತಾತ್.
* ಗಾಂಟಿಂಚಿ, ಪಾಟಿಚಿ, ಗುಂಟಾಂಚಿ ಆನಿ ತಾಳ್ಯಾಚಿ ಸರ್ವ್ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ.
* ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಚ್ಯಾ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವಾಚೆಂ ಆನಿ ಮೂತ್ರ್ ಕೋಶಾಚೆ ಸರ್ವ್ ದೋಶ್ ನಿವಾರ್ತಾ ಪಯ್ಸ್ ಜಾತಾತ್. ಆಂಗಾಚಿ ಕಾತ್ ಧವಿ ಕರ್ನ್, ತೊಂಡ್ ಪರ್ಜಳಿತ್ ಕರ್ತಾ.

19. ಯೋಗ ಮುದ್ರ ಆಸನ್

ಉಸ್ಮೊಡೆಕ್ ಆನಿ ತಕ್ಲೆ ಫೊಡಾಫೊಡ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ಹೆಂ ಯೋಗಾ ಮುದ್ರ ಆಸ ತುಜಿ ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರಂವ್ಕ್, ಹರ್ದೆಂ ವಿಸ್ತಾರ್ -ವಿಶಾಲ್ ಆನಿ ಬಳಾದಿಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾ ತುಜೆ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ಚೆಂ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಯೋಗಾ ಮು ಆಸನ್.



- ಪದ್ಮಾಸನಾಚೆರ್‌ಬಸ್. ದೋನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ಪಾಟಿಂ ಕರ್ ಆನಿ ಎಕಾ ಹಾತಾಚಿ ಮಣಿ ಗಾಂಟ್ ಆನೇಕಾ ಹಾತಾನ್ ಧರ್. ಪದ್ಮಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸೊಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್ ತರ್, ಪಾಂಯ್ ದೊಡುನ್ ಬಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾವ್ತಾ. ಪುಣ್ ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ ನೀಟ್ ಆಸೊಂಕ್ ಜಾಯ್.
- ಸವ್ಕಾಸ್ ತಕ್ಲಿ ಮುಕಾರ್ ಬಾಗಾಯ್ ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ತಕ್ಲಿ ಧರ್ಣಿಕ್ ಲಾಗ್ತಾನಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚೊ ಅಕೇರ್ ಜಾಯ್ಜೆ. ತಕ್ಲಿ ಧರ್ಣಿಕ್ ಲಾಗಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಜಾತಾ ತಿತ್ಲಿ ಬಾಗ್ವೊಂದಿ. (ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ)
- ಪಾಟಿಂ ವೆಲ್ಲೆ ಹಾತ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆ ವಯ್ರ್ ಉಬಾರ್. ಪುಣ್, ಚಡ್ ತ್ರಾಸ್ ಘೆನಾಕಾ. ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ಸ ಥಾವ್ನ್ ಆಟ್ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ತಸೊಚ್ ರಾವ್.
- ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ ಆನಿ ತ್ಯಾಬರಾಬರ್ ಹಾತ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಹಾಡ್. ಕ್ರಮೇಣ್ ಸುರ್ವೆಚ್ಯಾ ಪದ್ಮಾಸನ ವಾ ತುಂ ಬಸೊನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಯೇ. ಸ ಸೆಕುಂಡಾಂ ವಿರಾಮ್ ಘೆ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂಚೆಂ ಸ್ಥಾನ್ ಬದ್ಲುನ್ ತೆಂ ಆಸನ್ ಪರತ್ ಕರ್. ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್, ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

- ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಭೋವ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ ಆಸನ್ ಹೆಂ.
- ಜಿರ್ವಣ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಪೊಟಾ ಸಂಬಂದಿ ಸರ್ವ್ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.
- ಮಾಯ್‌ಗ್ರೆನ್ (Migrane) ತಸಲ್ಯಾ ಆನಿ ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಫಡೆಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ.

20. ಗೋಮುಖ ಆಸನ್

ಸರ್ವ್ ಗಾಂಟಿಂಚೆ ದುಕಿ ನಿವಾರಣೆಕ್ ಆನಿ ಬಳಿಷ್ಟ್ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಣ್ಯಾಕ್ ಸೊಂಪೆಂ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಗೋಮುಖ ಆಸನ್.

- ಪಾಂಯ್ ಮುಕಾರ್ ಸೊಡ್ನ್, ಪಾಟ್ ನೀಟ್ ದವರುನ್ ಬಸ್. ದಾವೊ ಪಾಂಯ್ ಧೊಂಪ್ರಾಲಾಗಿಂ ದೊಡುನ್, ದಾವ್ಯಾ ಕುಲ್ಯಾ ಪಂದಾ ಹಾಡ್.
- ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್ ಧೊಂಪ್ರಾಲಾಗಿಂ ದೊಡುನ್, ದಾವ್ಯಾ ಜಾಂಗ್ಯೆಚೆರ್ ಆಡ್, ಪೆಂಕ್ಡಾಚ್ಯಾ ದಾವ್ಯಾಕ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೊ ಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್.
- ಉಜ್ವೊ ಹಾತ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ ಆನಿ ಕೊಂಪ್ರಾಲಾಗಿಂ ದೋಡ್ನ್, ಪಾಟಿಂ ಭುಜಾಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್. ದಾವೊ ಹಾತ್ ಕೊಂಪ್ರಾಲಾಗಿಂ ದೋಡ್ನ್ ಪಾಟಿಂ ವ್ಹರ್ ಆನಿ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ದಾವ್ಯಾ ಹಾತಾಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂನಿ ಧರ್. ಬೊಟಾಂ ಧರುಂಕ್ ಮೆಳನಾಂತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ದೊನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಲಾಗಿಂ ಹಾಡ್. ಪಾಟ್, ಗೊಮ್ಟಿ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ನೀಟ್ ಎಕಾಚ್ ಗಿಟಾಚೆರ್ ಅಂರ್ರುನ್ ಆಸೊಂದಿ. (ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ)

- ಹೆ ಸ್ಥಿತೆಂತ್ ಆಸೊನ್ ಸ ಪಾವ್ಪಿಂ ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆ. ತ್ಯಾ ವೆಳಿಂ ದೊನ್‌ಯಿ ಹಾತ್, ದೊಡ್‌ಲ್ಲೆ ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಸಗ್ಳಿ ಕೂಡ್ ಅಂರ್ದುನ್ ಆಸೊಂದಿ.



- ಆತಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಹಾತ್ ಸೊಡ್ನ್ ಸೊಡ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಾಂಯ್ ಸುರ್ವೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ಮುಕಾರ್ ಸೊಡ್ನ್ ಬಸ್.

ಆಸನ್ ಕರ್ತಾನಾ ಸ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ್ ಸಹಜ್ ರಿತಿರ್ ಅಸಜೆ ಆನಿ ಆಸನಾಚೆ ಪೂರ್ಣ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಯೆತಚ್ ಸ ಪಾವ್ಪಿಂ ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆಜೆ. ಜರ್ತರ್ ಹೆಂ ಅಸಾಧ್ಯ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಹಜ್ ರಿತಿರ್ ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಪುರೊ.

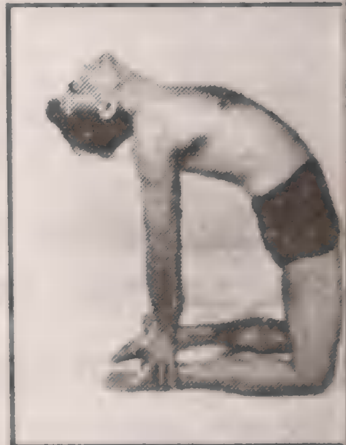
ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿಶೆವ್ ಘೆ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಾತಾಂಚೆಂ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂಚೆಂ ಸ್ಥಾನ್ ಬದ್ಲುನ್, ಪರತ್ ತೆಂಚ್ ಕರ್. ಎಕೆಕೆ ಕುಶಿನ್ ತಿತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಲೆಕಾರ್, ದಿಸಾಕ್ ಸ ಪಾವ್ಪಿಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

- ಹಾತ್, ಭುಜಾಂ, ಬಳಿಷ್ಟ್ ಜಾತಾತ್. ಹಾಡಾಂ, ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ, ಪಾಂಯ್, ಪೆಂಕಡ್ ಸಕ್ತೆನ್ ಭರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಹಾತಾಂ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ, ಹಾಡಾಂಚೆ ಸಂದ್ ಸದಿಳ್ ಜಾತಾತ್. ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚೆ ಗಾಂಟೆಂಚಿ ದೂಕ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಅಸ್ತಮಾ ಪಿಡೆಚೆ ನಿವಾರಣೆಕ್ ಫಳಾಭರಿತ್, ಸಾಗಾತಾಚ್ ಪೊಪ್ಸಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಹೆಂ ಗೋಮುಖ ಆಸನ್.

21. ಉಶ್ಟ್ರಾ ಆಸನ್

ತಾಳ್ಯಾಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್, ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ ಆನಿ ಬೊರಿಯಾಂಕ್ ಉತ್ತೀಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಲಾಬೊಂಕ್ ಅಸ್ತಮಾ ಆನಿ ಪಿಂತಾಚ್ಯಾ ಪೊತಿಯೆಚ್ಯಾ ಉಪಾದ್ರಾಂಕ್ ತಶೆಂಚ್ಚ್ ವಾಯಾಚ್ಯಾ ಉಪದ್ರಾಂಕ್ ನಿವಾರಣ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಉಶ್ಟ್ರಾ ಆಸನ್ ಆತಾಂ ತುಮ್ಚೆ ಮುಕಾರ್.



- ತುಜಿಂ ದೊನಿ ದೊಂಪ್ರಾಂ ಸ ಇಂಚಾಂಚ್ಯಾ ಅಂತರಾರ್ ದವರ್ನ್, ವಜ್ರಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್ ಆನಿ ಶೀದಾ ಮುಕಾರ್ ಪಳೆ. ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಸಹಜ್ ರಿತಿರ್ ಆಸೊಂದಿ.
- ಆತಾಂ ದಿಂಬಿ ಘಾಲ್ ಆನಿ ದೊನೀ ಹಾತಾಂನಿ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯೊ ಸಕಯ್ಲ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ವಾ ಖೊಟೊ ಧರ್. ಪೆಂಕಾಡ್ ಆನಿ ಜಾಂಗೊ ನೀಟ್ ದವರ್ ಆನಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ.

ತಕ್ಲಿ ಆನಿ ಗೊಮ್ಮಿ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲಿ ಪಾಟಿಂ ಬಾಗಯ್ ಆನಿ ತ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ತಕ್ಲಿ ಪಾಟಿಂ ಬಾಗಯ್ತಾನಾ ಪೆಂಕಾಡ್ ತಿಕ್ಕೆಶೆ ಮುಕಾರ್ ಹಾಡ್. ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ.

ಹೆ ಸ್ಥಿತೆಂತ್ ಆಸೊನ್ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ದೀರ್ಘ್ ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಕರ್.

ಆತಾಂ ದೊನೀ ಹಾತ್ ಸೊಡ್, ದಿಂಬಿಯಾಂಚೆರ್ ಶರೀರ್ ನೀಟ್ ಕರ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಖೊಟಾಂಚೆರ್ ಬಸೊನ್ ವಿರಾಮ್ ಘೆ.

ಸ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪರ್ತ್ಯಾನ್ ಹೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಕರ್. ದಿಸಾಕ್ ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸ ಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಯೆತ್.

ರಿಣಾ ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

Migraine ತಸಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಪಢೆಕ್, ತೊಂಡಾವಯ್ಲಿಂ ಮುಂಬ್ರಾಂ ನಿತಳ್ ಕರ್ನ್ ಸೊಬಾಯ್ ಹಾಡುಂಕ್, ತಕ್ಲೆಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಆನಿ ನಾಕ್ ನಿತಳ್ ಕರುಂಕ್ ತಶೆಂಚ್ಚ್ ಗೊಮ್ಮಿ ಆನಿ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಿಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಬರ್‍ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್‍ತಾ.

ಅಸ್ತಮಾ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಗುಂಟಾಂ, ತಾಳೊ ಆನಿ ಸ್ವರಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ದೊಶಾಂಕ್ ಸಂಪೊ ಪರಿಹಾರ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಸಂಗಿತ್ಗಾರಾಂಕ್, ಗಾಂವ್ಪ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

22. ಹಲ ಆಸನ್

ತುಮ್ಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರಂವ್ಕ್, ತಶೆಂಚ್ ಕುಡಿಚಿ ಆನಿ ಮತಿಚಿ ಆಳ್ಸಾಯ್ ಸುಟಂವ್ಕ್, ಂತಾಚಿ ಪೊತಿ ವಾಡನಾಶೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್, ತರ್ನಾಟ್‌ಪಟ್ ಉರವ್ನ್ ಜಿವಾಚಿ ಸಕತ್‌ಚಡಂವ್ಕ ಉಪ್ಕಾರ್‍ಚೆಂ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ `ಹಲ ಆಸನ್'.



ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯೊ ಖೊಟೊ ಆನಿ ಬೊಟಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ದವರ್ನ್, ನೀಟ್ ಉದಾರೊಚ್ ನಿದೆ. ದೋನ್‌ಯಿ ಹಾತ್, ಕುಶಿಂನಿ ಆಂಗಾಕ್‌ಲಾಗೊನ್ ಆಸೊಂದಿತ್.

ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ಸುಡಾಳ್ ಸೊಡ್. ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಸಾಂಗಾತಾ ದೋನ್‌ಯಿ ಪಾಂಯ್ ನೀಟ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್. ಪಾಂಯ್ ಸಾರ್ಕೆ ನೀಟ್ ಉಬೊ ಜಾತಾನಾ ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಆಕೆರ್ ಜಾಂವ್ದಿ.

ಆತಾಂ ಪಾಂಯ್ ತಕ್ಲೆ ಕುಶಿಕ್ ಬಾಗಾಯ್ ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಪಾಂಯ್ ವಚೊನ್ ಧರ್ಣಿಕ್ ಲಾಗೊಂದಿತ್. ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚೊ ಆಕೆರ್ ಜಾಂವ್ದಿ.

ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ. ದೋನ್‌ಯಿ ಹಾತ್, ದೋನ್ ಬೆತಾಂಭಾಶೆನ್ ನೀಟ್ ವಯ್ರ್ ಕರ್. ತೆದಾಳಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆಂವ್ಚೊ ಆಕೆರ್ ಜಾಂವ್ದಿ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಆನಿ ಹಾತ್ ತಕ್ಲೆ ಕುಶಿಕ್ ಪಾಟಿಂ ವ್ಹರ್ನ್ ಧರ್ಣಿಕ್ ತೆಂಕೊನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಚಿ ಬೊಟಾಂ ಧರ್.

- ಪಾಯಿಯ್ ಆನಿ ಹಾತ್ ಅಂರ್ದ್ವುನ್ ನೀಟ್ ದವರ್. ಬಾವ್ಯೆ ಹಾತ್, ತಾಳ್ವೊ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಸಮಾಂತರ್ ಆಸೊಂ. (ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ) ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಆಸೊನ್ ಸ ಥಾವ್ನ್ ಆಟ್ ಸೆಕುಂದಾಂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್ ಕರ್.
- ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆತಾಂ ಘೆತಾಂ, ಪಯ್ಲೆಂ ಪಾಂಯ್ ಪಾಟಿಂ ಪರ್ತಿ ಆನಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾಂ ಸೊಡ್ತಾಂ.. ಪಾಟ್, ಪೆಂಕಡ್, ಜಾಂಗೊ, ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಖೊಟೊ ಧರ್ನಿಕ್ ಯೇವ್ನ್ ಪಾವೊಂದಿತ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಾಂತ್ ಪಾಟಿಂ ಪರ್ತಿ. ಆನಿ ಸಗ್ಳೆಂ ಆಂಗ್ ಸುಡಾಳ್ ಆರಾಮಾಯೆರ್ ದವರ್. ಆಟ್ ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿಶೆವ್ ಘೆ. ಆನಿ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಪರತ್ ಕರ್. ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರೊನ್, ಪೆಂಕಡ್ ಸೊಬಿತ್ ಕರ್ತಾ. ಸರ್ವ್ ಜಿರ್ವಣೆ ಆಂಗಾಂಗಾಚೆರ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಘಾಲ್ನ್, ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಕರ್ತಾ.
- ಹಲ ಆಸನ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥರಾನ್ ಲಂಯ್ಗಿಕ್ ಗ್ರಂತಿಂಚೆರ್ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಘಾಲ್ತಾ. ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಪ್ರಾಯ್ವಂತಾಕ್‌ಯಿ ತರ್ನಾಟ್‌ಪಣ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಕುಮೊಕ್ ಕರ್ತಾ.
- ಬರಿ ನೀದ್ ಪಡೊಂಕ್, ಸಗ್ಳ್ಯಾ ನರಮಂಡಳಾಕ್ ಚುರುಕ್ ಕರ್ನ್, ಮತ್ ಸಮಾಧಾನಾರ್ ದವರುಂಕ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

23. ಸುಪ್ತ ವಜ್ರಾಸನ್

ಪೋಟ್, ಆನ್ಕಿಟಿ, ಲಿವರ್ ಆನಿ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಕ್ ವಿಶೇಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಸುಪ್ತ ವಜ್ರಾಸನ್ ಸಡಿಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಮ್ಕಾಳ್ಚೆಂ ಪೋಟ್ ಆನಿ ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರಂವ್ಕ್ ತಶೆಂಚ್ ಧೊಂಪ್ರಾ ಆನಿ ಮಣಿ ಗಾಂಟಿಂಚಿ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.



- ಧರ್ನಿರ್ ವಜ್ರಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್. ಹಾಚ್ಯಾದಿಂ ದಿಲ್ಲೆಂ ಆಸನ್ ತೀನ್ ಹಾಚೆಂ ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ.
- ಆತಾಂ ಪೆಂಕಡ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಹಾಡ್ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂ ಪಂದಾ ಖೊಟಾಂಚೆರ್ ಬಸಯ್. ಆಂಗಾಚ್ಯಾ ವಜನಾಕ್ ಆದಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ದೋನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ಧರ್ನಿರ್ ದವರ್.
- ಪೆಂಕ್ಡಾಲಾಗಿಂ ದೋನ್‌ಯಿ ಕೊಂಪೊರ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ಸಕಯ್ಲ್ ಕರುನ್ ಧರ್ನಿಕ್ ತೇಂಕ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಸವ್ಕಾಸ್ ಕರ್. ಎದೊಳ್ಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಹಂತಾಂನಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್ ಸಹಜ್ ಮಟ್ಟಾರ್ ಆಸೊಂದಿ.
- ದೋನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ಲಾಂಬ್ ಸೊಡ್. ಹಾಚಾಚ್ಯೊ ತಾಳ್ವೊ ಉದಾರ್ಯೊ ಆಂಗಾಕ್ ಸರ್ಮಿನ್ ಧರ್ನಿಕ್ ಲಾಗೊನ್ ಆಸೊಂದಿತ್. ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಹಜ್ ಲಾಂಬ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆ. (ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ)

ಪಯ್ಲೆಂಚೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್: ಕೊಂಪ್ರೊರ್ ಧರ್ಣಿಕ್ ಲಾಗವ್ನ್ ಧರ್. ಆಂಗಾಚಿ ಜಡಾಯ್ ಕೊಂಪ್ರಾಂಚೆರ್ ಘಾಲ್ನ್, ತಕ್ಲಿ ಉಕಲ್ ಆನಿ ಪಯ್ಲೆಂಚೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಯೇ, ಪಾಂಯ್ ಲಾಂಬ್ ಸೊಡ್ನ್ ಸ ಥಾವ್ನ್ ಆಟ್ ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿರಾಮ್ ಘೆ. ಆನಿ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಪರತ್ ಕರ್. ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ವಾ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಯೆತ್.

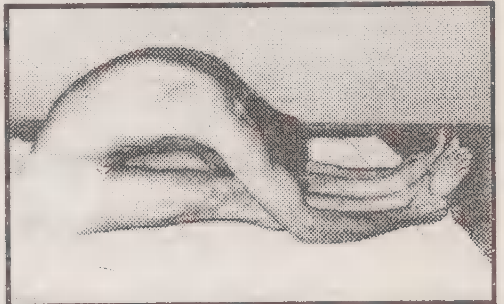
ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ಪಾಂಯಾಂನಿ, ಜಾಂಗ್ಯಾಂನಿ ವಾಕ್ಳಾಂ ಯೆಂವ್ಚಿಂ ನಿವಾರ್ತಾತ್ ಆನಿ ಪೆಂಕಡ್ ಆನಿ ಜಾಂಗೊ ಬಳಿಷ್ಟ್ ಕರ್ತಾ.
- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಅಜೀರ್ಣ್, ವಾಯ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ಬಂದ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸಿಡಿಟಿ ತಸಲೆ ಪಿಡೆಂಕ್ ನಿವಾರಣ್ ಲಾಬ್ತಾ.
- ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ಬಳಿಶ್ಟ್ ಕರ್ತಾ. ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಂಯ್ ಪೋಟ್, ಅನ್ಕಿಟಿ, ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ, ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವಾ ವೆಳಾಚೆ ಉಪದ್ರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಯ್ಸ್ ಸರ್ತಾತ್.

24. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಮ್ ಆಸನ್

ನರಮಂಡಳ್ ಆನಿ ಲಿವರಾಚೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್, ಖೆಳ್ಣ್ಯಾ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಮ್ ಆಸನ್ ಬರೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

- ಪಾಂಯ್ ಲಾಂಬ್ ಸೊಡುನ್, ಪಾಟ್ ನೀಟ್ ದವರುನ್ ಬಸ್.
- ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಸಾದನ್ ಕರುನ್ ಪಾಂಯಾಂಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ಹಾತಾಂನಿ ಘುಟ್ ದರ್.

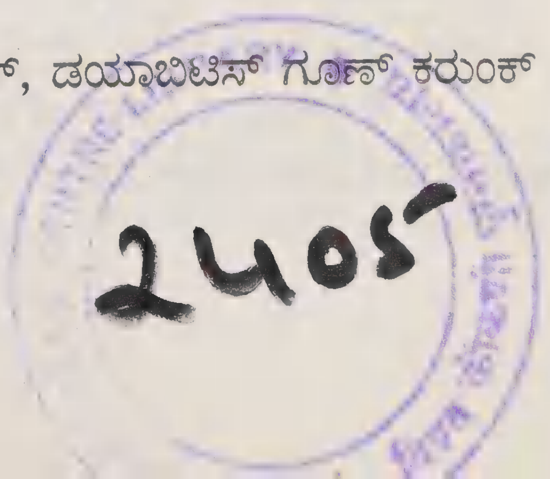


- ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಆನಿ ತ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ತಕ್ಲಿ ಧೊಂಪ್ರಾಂಕ್ ಲಾಗ್ತಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಬಾಗಾಯ್. ಎಕಾದಾವೆಳಾರ್ ಧೊಂಪ್ರಾಂಕ್ ತಕ್ಲಿ ಲಾಗನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲಿ ಸಕಯ್ಲ್ ಬಾಗಾಯ್.
- ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ರಾವೊನ್ ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಧೊಂಪ್ರಾಲಾಗಿಂ ಪಾಂಯ್ ಬಾಗೊಂಕ್ ನಜೊ. ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ.
- ಆತಾಂ ಹಾತ್ ಸೊಡ್. ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆವ್ನ್ ಬಸ್ಚೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಯೆ (ವಿದಾನ್ 1 ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ) ಆಟ್ ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿಶೆವ್ ಘೆ ಆನಿ ಪರ್ತ್ಯಾನ್ ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಕರ್. ಸದಾಂಯ್ ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಯೆತ್.

ಸುಚನ್ : ಪಾಟಿಕ್ ಕಾಂಯ್ ಘಾಯ್ ಜಾಲಾ ವಾ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಿಣ್ಯಾಕ್ ದೂಕ್ ಆಸೊನ್, ಕಾಂಯ್ ಪಿಡಾ ಆಸಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರುಂಕ್ ನಜೊ.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

- ಪೆಂಕ್ರಿಯಾಚೆರ್ ಶೀದಾ ಪರಿಣಾಮ್ ಘಾಲ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಗುಣ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.



* ನರಮಂಡಲ್, ಲಿವರ್ ಆನಿ ಪೊಟಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಭಾಗಾಂಚೆರ್ ಆನಿ ಗ್ರಂತಿಂಚೆರ್ ಬರೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಘಾಲ್ನ್, ಬರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಹಾಡ್ತಾ.
* ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚೆ ತಕ್ಲೆ ಫೊಡಾಫಡಿಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಜಾಂಗ್ಯಾಂ, ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಪೆಂಕಡ್ ಬಳಿಶ್ಟ್ ಕರ್ತಾ.

25. ಅರ್ದ ವಕ್ರ ಆಸನ್

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಬೋವ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಆಸನಾಂನಿ ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ ಅರ್ದ್ಯೊ ಘುಂವ್ತಾ ಜಾಲ್ಯಾನ್, ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಬೊರಿಯಾಂಕ್ ಆನಿ ತಾಂಚ್ಯೆ ಭೊಂವ್ತಿಣೆಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಚ್ಯಾ ಮುದ್ಯಾಂಕ್ ಬರೊ ಅಬ್ಯಾಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಲಾಬ್ತಾ.



* ಪಾಂಯ್ ಮುಕಾರ್ ಲಾಂಬ್ ಸೊಡುನ್ ಬಸ್ ಆನಿ ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ ನೀಟ್ ದವರ್.
* ದಾವೊ ಪಾಂಯ್ ದೋಡ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾ ವಯ್ಲ್ಯಾನ್ ವ್ಹರ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ದವರ್. ದಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚಿ ಮಣಿಗಾಂಟ್ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಧೊಂಪ್ರಾಕ್ ಲಾಗಿಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ಗಮನ್ ದಿ. ತಸ್ವೀರ್ ಪಳೆ.
* ಉಜ್ವೊ ಹಾತ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ನ್ ದಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂ ಭಾಯ್ರ್, ದೊಂಪ್ರಾ ಆನಿ ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಗಾಂಟಿ ಮದೆಂ ಹಾಡ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲೊ ಪಾಂಯ್ ಹ್ಯಾ ಹಾತಾನ್ ಧರ್. ಆತಾಂ ಹಾತಾಂನಿ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂನಿ, ತುವೆಂ ಏಕ್ ಬೀಗ್ ಕೆಲಾಂಯ್.

  ಸೊಡ್‌ಲ್ಲೊ ಪಾಂಯ್ ಹಾತಾನ್ ಧರುಂಕ್ ಪಾವನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಹಾತಾನ್ ಆಪಡ್ ವಾ ಬೊಟಾಂ ಪಾಂಯಾರ್ ದವರ್.
* ದಾವ್ಯಾ ಹಾತಾಚೊ ಕೊಂಪೊರ್ ದೋಡ್ ಆನಿ ತೊ ಪೆಂಕ್ಡಾರ್ ದವರ್. ಆಕಂಡ್ಯಾಚೆಂ ಬೋಟ್ (thumb) ಆನಿ ದಾಕವ್ಣೆ ಬೋಟ್ ವಯ್ರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಬರಿ ಗುಮಾನ್ ದಿ.
* ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ತ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ಪಾಟ್ ಆನಿ ಸಗ್ಳೆಂ ಆಂಗ್ ನೀಟ್ ಕರ್. ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಪೆಂಕಡ್, ಹರ್ದೆಂ, ಗೊಮ್ಚಿ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ದೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ದೊಂಪ್ರಾಕುಶಿಕ್ ಘುಂವ್ಡಾಯ್ (ದಾವ್ಯಾಕ್), ಆಂಗ್ ವೊಳಾವ್ನ್ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ತ್ಯಾಚ್ ಕುಶಿಕ್ ಘುಂವ್ಡಾಯ್.

  ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸವ್ಕಾಸ್ 180 ಡಿಗ್ರಿ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಘುಂವ್ಡಾಯ್.
* ಹೆಚ್ ಸ್ಥಿತೆಂತ್ ರಾವೊನ್ ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ನ್ ರಾವ್. ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ ನೀಟ್ ದವರ್ ಆನಿ ದೀಶ್ಟ್ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲಿ ಪಯ್ಸ್ ಖಂಚಯ್. ತಸ್ವೀರ್ ಪಳೆ.
* ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ಸವ್ಕಾಸ್ ತಕ್ಲಿ ಮುಕಾರ್ ಘುಂವ್ಡಾಯ್. ಹಾತ್ ಪಾಂಯ್ ಸೊಡ್ ಆನಿ ಪಯ್ಲೆಂಚೆ ಸ್ವಬಾವಿಕ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಯೇ.

ಸ ಸೆಕುಂದಾಂ ವಿಶೆವ್ ಘೆವ್ನ್, ಹಾತ್ ಪಾಂಯ್ ಬದ್ಲುನ್, ತೆಂಚ್ ಆಸನ್ ಪರ್ತ್ಯಾನ್ ಕರ್. ಸದಾಂ ಎಕೆಕೆ ಕುಸಿನ್ ತಿತೀನ್ ಲೆಕಾನ್, ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆಂ ಆಸನ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

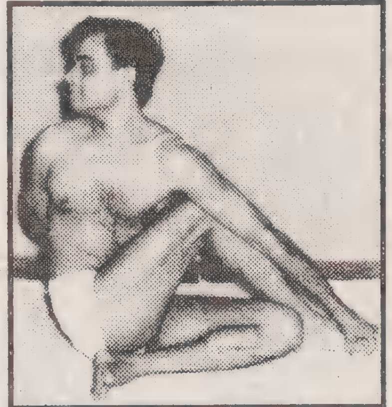
ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಣ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಪೆಂಕ್ಡ್ಯಾಚೆರ್ ಆನಿ ಪೊಟಾಚ್ಯಾ ಆಸ್‌ಪಾಸ್ ಭಾಗಾಚೆರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಹರ್‍ಯೆಕಾ ಆಂಗಾಂಗಾಚೆರ್ ಆನಿ ಗ್ರಂಥಿಂಚೆರ್ ಹ್ಯಾ ದೋನ್‌ಯಿ ಆಸನಾಂಚೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಪಡ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಟಿಚಿ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಡ್ಯಾಚಿ ದೂಖ್, ಅಜೀರ್ಣ್, ಮುಳ್ವಾದ್, ತಸಲ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ.

ಗೊಮ್ಟೆರ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಗಾಂಟಿಂಚೆರ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಪಡ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಜಿವಾಂತ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ವಬಾವಿಕ್ ಥರಾನ್ ಉಬ್ಜಾತಾ, ಅಶೆಂ ಗೋಡ್ ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರ್ತಾ.

26. ಅರ್ದ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರ ಆಸನ್

ಹೆಂ ಆಸನ್ ಅರ್ದವಕ್ರಸನಾ ಸಾಕ್ಕೆಂಚ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಕರ್ಚ್ಯಿಂ ವಿದಾನಾಂ ಆನಿ ಲಾಬ್ಯೊ ಫಾಯ್ದೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಎಕ್‌ಚ್, ಹ್ಯಾ ದೋನ್ ಆಸನಾಂ ಭಿತರ್ ಪಸಂದೆಚೆಂ ಖಂಚೆಂಯಿ ಏಕ್ ಕರ್‍ಯೆತ್.

- ವಕ್ರ್ ಆಸನಾಂತ್ ಪಾಂಯ್ ಲಾಂಬ್ ಸೊಡ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್, ವಿರೋದ್ ಕುಲ್ಯಾಪಂದಾಕ್ ದವರ್. ಪಿಂತುರ್ ಪಳೆ.



- ಆನ್ಯೆಕಾ ಪಾಂಯಾಚಿ ಸಕಯ್ಲಿ ಮಣಿಗಾಂಟ್ ದೊಡ್‌ಲ್ಯಾ ಧೊಂಪ್ರಾಚ್ಯಾ ಭಾಯ್ರ್ ದವರ್. ಆನಿ ತ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ವಿರೋದ್ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಹಾತಾನ್ ಧರ್.
- ಅನ್ಯೆಕ್ ಹಾತ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ವ್ಹರ್ನ್, ಹಾತಾಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ಜಾಂಗೆಚ್ಯಾ ಮುಳಾಕ್‌ಲಾಗ್ಸೆಬರಿ ದವರ್.
- ಸವ್ವಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ತ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ಪಾಟ್ ಆನಿ ಸಗ್ಳೆಂ ಆಂಗ್ ನೀಟ್ ಕರ್. ಆತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಆನಿ ತ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಪೆಂಕಡ್, ಹರ್ದೆಂ, ಗೊಮ್ಟಿ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ, ದೊಡ್‌ಲ್ಯಾ ಧೊಂಪ್ರಾ ಕುಶಿಕ್ ಘುಂವ್ಡಾಯ್. ಅಂಗ್ ವೊಳಾವ್ನ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ತೆಚ್ ಕುಶಿಕ್ ಘುಂವ್ಡಾಯ್.

ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸರ್ವ್ ಅರ್ದ್ ವಕ್ರ್ ಆಸನ್ ಕೆಲ್ಲೆಬರಿಚ್, ಸ್ವಬಾವಿಕ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾಟಿಂ ಯೆಂವ್ಚೆಂ.

27. ಶವಾಸನ್

ರಗ್ತಾಚೊ ಒತ್ತಡ್ (ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್)ನಿವಾರುಂಕ್, ಬರೀ ನೀದ್ ಪಡೊಂಕ್, ಮತಿಚಿ ಆನಿ ಕುಡಿಚಿ ಪುರಾಸಣ್ ಪಯ್ಸ್ ಸರೊನ್ ಸಮಾಧಾನ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಶವಾಸನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಕರ್ಚೆಂ ವಿದಾನ್ :

- ಉದಾರೊಚ್ಚ್ ನಿದೆ. ತಕ್ಲಿ ಬಡ್ಗ್ಯಾ (ಉತ್ತರ) ಆನಿ ಪಾಂಯ್ ತೆನ್ಕಾ (ದಕ್ಷಿಣ)ಕ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್? ಪೃಥ್ವೆಚಾ ಕಾಂತತತ್ವ್ (ಮೆಗ್ನೆಟಿಕ್) ಪ್ರವಾಹಾಚೊ ಫಾಯ್ದೊ ಜೊಡ್ಯೆತ್.
- ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯೊ ಖೊಟೊ ಪಯ್ಲೆಂ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಲಾಗ್ಸೆಪರಿಂ ಲಾಗಿಂ ಹಾಡಿಜಯ್. ಬೊಟಾಂ ಆರಾಮಾರ್ ವಿಂಗಡ್ ಸೊಡ್. ದೊನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ಸುಡಾಳ್ ಸೊಡ್.

- ಪಾಡ್ಕಿ ಉಬಿ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಪರಿಂ ಸಹಜ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಆಸೊಂದಿ. ಕುಡಿಚೆ ಸಕ್ಕಡ್ ಭಾಗ್ ಕಸಲೆಂಯ್ ಒತ್ತಡ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಸುಡಾಳ್, ಆರಾಮಾಯೆರ್ ಆಸೊಂದಿತ್. (ಚಿತ್ರ್ ಪಳೆ)



- ದೊಳೆ ದೋನ್ ಸೆಕುಂಡಾ ಧಾಂಪುನ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೋನ್ ಸೆಕುಂಡಾ ಉಗ್ತೆ ದವರ್. ಹೆಂ ಸರಳ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ ಆನಿ ಪುರ್ರ್ಯೊ ಸುಡಾಳ್ ಜಾ.
- ಆತಾಂ ದೊಳೆ ಧಾಂಪ್. ಸಗ್ಳೆಂ ಮಾನಸಿಕ್ ಗುಮಾನ್ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂ ತೆವ್ಶಿನ್ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರ್. ಬೊಟಾಂ ಆರಾಮಾರ್ ಆಸ್ಚೆಬರಿ ದವರ್.
- ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೊಂಪ್ರಾಂ, ಜಾಂಗೊ, ಪೆಂಕಡ್, ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ, ಪಾಟ್, ಭುಜಾಂ, ಗೊಮ್ಟಿ, ಬಾಪ್ಪೆ, ತಾಳ್ಯೊ, ಹಾತಾಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ಆನಿ ಕುಡಿಚೆ ಹೆರ್ ಭಾಗ್. ಖರೆಚ್ಚ್ ಆರಾಮಾರ್ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಮತಿಂತ್‌ಚ್ಚ್ ಪರಿಶೀಲನ್ ಕರ್.
- ತುಜೆಂ ಮಾನಸಿಕ್ ಗುಮಾನ್ ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಚೆ ತುದ್‌ಯೆ ಥಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ತಕ್ಲೆ ಕುಶಿಕ್ ಚರಯ್. ಅಶೆಂ ಸಗ್ಳಿ ಕೂಡ್ ಮಾನಸಿಕ್ ಒತ್ತಡ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಸುಶೆಗಾತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ತುಕಾ ಭೊಗೊಂದಿ.
- ಆತಾಂ ಹಾಚಾದಿಂ ತುವೆಂ ಭೆಟ್ ದಿಲ್ಲೆಂ. ಏಕ್ ಉದ್ಯಾವನ್, ತೋಟ್ ಶ್ಚೆರ್ ವಾ ನ್ಹಂಯ್ಚಿ ದೇಗ್ ತಸಲ್ಯಾ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ್ ಸೊಬಾಯೆಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ತುಂ ಹಾಜರ್ ಆಸಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆಪರಿಂ ಮನ್ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರ್ ಆನಿ ಮತ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಸುಶೆಗಾಕ್ ಹಾಡ್.

ತುಜೆಂ ಮನ್ ಪುರ್ತೆಂ ತ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಆಸೊಂದಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಚ್ಯಾ ಉಸ್ಕ್ಯಾರ್, ಶಾಂತ ಪರಿಸರಾಂತ್, ಮಾನಸಿಕ್ ಒತ್ತಡ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ರಾವ್.

ಅಸಲ್ಯಾ ಒತ್ತಡ್ ರಹಿತ್ ವಾತಾವರಣಾಂತ್ ದೀರ್ಘ್ ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಕರ್. (ದೀರ್ಘ್ ಉಸ್ವಾಸ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ನ್, ದೀರ್ಘ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆಂವ್ಚೊ)

ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆತಾನಾ.. ಪೋಟ್ ವಯ್ರ್ ವಚೊಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾನಾ ಪೋಟ್ ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಯೇಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ದೀರ್ಘ್ ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಧಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್. ಕಟೀಣ ನಿದೆಂತ್ ಆಸ್ಚೆಬರಿ ತುಕಾ ಭೊಗೊಂದಿ.

ಕೂಡ್ ಆನಿ ಮನ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಆರಾಮಾರ್ ಆಸೊಂದಿ. ಹ್ಯಾಪೂರ್ಣ್ ಆರಾಮ್ ಸ್ಥಿತೆಂತ ಪಾಂಚ್ ಥಾವ್ನ್ ಧಾ ಮಿನುಟಾಂ ರಾವ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ದೊಳೆ ಉಗಡ್ನ್, ಶವಾಸನ ಪೂರ್ಣ್ ಕರ್ಚೆಖಾತಿರ್ ಶರೀರ್ ಲಾಂಬವ್ನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಊಟ್.

ಯೋಗಾಚಿಂ ಖಂಚಿಂಯ್ ಆಸನಾಂ ಕರ್ನ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ : ಶವಾಸನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಆಸನಾಂಚ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂಕ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾಲ್ಲೊ (1/4) ವಾಂಟೊ ತಿತ್ಲೊ ವೇಳ್ ಪುಣಿ ಶವಾಸನ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್.

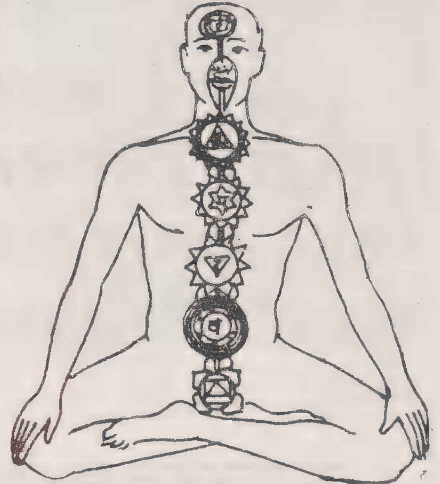
ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಯೋಗಸನಾಚೊ ಪ್ರತಿಫಳ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ಯೆಕಾ ವಿಶ್ಯಾಕ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಮೆಳ್ತಾ ನೀದ್ ಭಂಗ್,ಊಂಚ್ ಆನಿ ಅಲ್ಪ್ ರಗ್ತಾ ಒತ್ತಡ್, ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಆನಿ ಮಾನಸಿಕ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ ಹೆಂ ಜೋಡ್ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚೆಂ.

ಶವಾಸನ್ ಸಾದೆಂ ಸಮಾಧಾನೆಚೆಂ ಆಸನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಸಾರ್ಕ್ಯಾ ರಿತಿನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್,ಧ್ಯಾನ್ ಕರುಂಕ ಕುಮೊಕ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಮರ್ನ್ಯಾಚೆಂ ಆನಿ ಹೆರ್ ಭ್ಯೆಂ ಭಿರಾಂತ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ತಾ.

ದುಸ್ರೊ ಭಾಗ್

ಬರೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮಾ

ಕುಡಿ ಅತ್ಮ್ಯಾಕ್ ಸಾಂಗಾತಾ ದವರ್‍ಚ್ಯೊ ಪ್ರಮುಕ್ ಗಾಂಚ್ ಉಸ್ವಾಸ್. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಾನ್ ಆನಿ ದೆವಾಚೆ ಕುರ್ಪೆನ್ ಉಸ್ವಾಸಾಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ದವರುಂಕ್ ಸಕ್ಚೊ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಬಗರ್ ಚಂಚಲ್ ಆನಿ ಮಾರೆಕಾರ್ ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ದವರ್‍ನ್ ಶಾಂತ್ - ಸಮಾಧಾನಾಚೆಂ, ಉಲ್ಲಾಸಾಚೆಂ, ಅರ್ಥಾಭರಿತ್ ಜೀವನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಜಿವಿತ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮುಕ್ ಕ್ರಿಯೆಕ್ ಆಮಿ `ಪ್ರಾಣ' ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್ ಆನಿ ಪ್ರಾಣಾಕ್ ನಿಯಂತ್ರಿತ್ ಕರ್‍ಚ್ಯೆ ವಿದ್ಯೆಕ್ `ಪ್ರಾಣಯಾಮ' ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್.



ಪಾಟಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಂತ್ಲೆ 7 ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಕೇಂದ್ರ್

ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ವಾರ್‍ಯಾದ್ವಾರಿಂ ಪ್ರಾಣಾಚೊ ಚಡ್ತಾವ್ ವಾಂಟೊ ಜೊಡ್ತಾಂವ್ ತರ್‌ಯಿ, ಖಾಣ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಾದ್ವಾರಿಂಯಿ ಥೊಡೊ ವಾಂಟೊ ಜೊಡ್ತಾಂವ್. ಲ್ಹಾನ್ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಕಾತಿ ದ್ವಾರಿಂಯಿ ಜೋಡ್ನ್ ಘೆತಾಂವ್. ಆಮಿ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ವಾರ್‍ಯಾಂತ್ ಆಮ್ಲಜನಕ್, ಸಾರ್‌ಜನಕ್, ಜಲಜನಕ್ ಅಸಲೆ ಧಾತು ಆಸಾತ್. ತಶೆಂಚ್ ಖಾಣಾ, ಪೀವನಾದ್ವಾರಿಂ ಪೌಷ್ಟಿಕತಾ ಜೊಡ್ತಾಂವ್. ಪ್ರಾಣ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ನ್ಹಯ್. ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ರಚ್ನಾಂಕ್ ಚಲಾವಣೆಕ್ ಲಾಂವ್ಚಿ ಏಕ್ ಮಾರ್ಮಿಕ್ ಸಕತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಪ್ರಾಣ್. ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ವಾರ್‍ಯಾಂತ್ಲೆ ಧಾತು ಆನಿ ಖಾಣಾಂತ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತಾ ಹ್ಯಾ ಪ್ರಾಣಾಚಿ ಸಂಯುಕ್ತ್ ಕ್ರಿಯಾ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಪ್ರಾಣಾಚೊ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಆನಿ ಆರಾಮಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಖಾಣಾಂತ್ಲೊ ಪುರ್ತೊ ಪ್ರಾಣ್ ಜೊಡ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್, ತೆಂ ಬರೆಂ ಚಾಬೊನ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಉದಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಇಲ್ಲೆಂ ಚಾಕೊನ್ ಪಿಯೆಜಯ್, ಜಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ತೆಂ ಥೊಡ್ಯೊ ಘುಡಿಯೊ ಪುಣ್‌ಯಿ ತೊಂಡಾಂತ್ ಉರಾಜಯ್. ಅಶೆಂ ತಾಂತ್ಲೊ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೊ ಪ್ರಾಣ್ ವೊಡುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆಮಿ ಸಕ್ತಲ್ಯಾಂವ್. ಚಡಾವತ್ ಸಕ್ಕಡ್‌ಯಿ ಮಟ್ವೊ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೇವನ್ ಕರ್‍ಚೆ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಘಾವೊ ತ್ಯೆ ಪರಿಂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಆಮಿ ಪಯ್ಲೆಂ ಶಿಕಾಜಯ್.

'ಯಾಮ' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ನಿಯಂತ್ರಿತ್ ಮ್ಹಣ್ ಅರ್ಥ್ ಜಾತಾ. ಆಮಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ವಾರ್‍ಯಾ ಥಾವ್ನ್ 75% ಜಿವಿತಾಚಿ ಸಕತ್ 'ಪ್ರಾಣಾ' ಘೆತಾಂವ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, 15% ಉದ್ಕಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪೀವನಾಂ ಥಾವ್ನ್ (ಜ್ಯೂಸ್, ಚಾ, ಕಾಫಿ, ಉದಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಆನಿ ಉರ್‌ಲ್ಲೊ 10% ಆಮಿ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಆಹಾರಾ ಥಾವ್ನ್ `ಪ್ರಾಣ ' ಘೆತಾಂವ್.

ಪ್ರಾಣಾಚೊ ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಆಮಿ ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಆನಿ ಶಾಂತೆನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಉದ್ಕಾಂತ್ಲೊ ಆನಿ ಖಾಣಾಂತ್ಲೊ ಪುರ್ತೊ ಪ್ರಾಣ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಉದಕ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಚಾಕೊನ್ ಆನಿ ಜೆವಣ್ ಬರೆಂ ಚಾಬೊನ್, ಆರಾಮಾಯೆನ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

ಪ್ರಾಣಯಾಮಾಚಿ ವಿದ್ಯಾ: ಮತಿಚ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾವರ್ವಿಂ ಅತ್ಮಿಕ್ ಆನಂದ್
ಜೊಡ್ಚಿ ವಿಶೇಸ್ ವಿದ್ಯಾ ಜಾಲ್ಲೆ ಖರ್ವಿಂ ತಿ ಎಕಾ ಆತ್ಮ್ ಜ್ಞಾನಿ ಗುರು ಥಾವ್ನ್ ಶಿಕ್ಚೆಂ ವಾಜ್ಬಿ
ಪೂಣ್ ಸಾದ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ, ಸಾದ್ಯಾ ವಿದ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಶಿಕೊನ್, ಆಮಿ ಎಕ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ
ಭರಿತ್, ಸುಖ್ ಸಂತೊಸಾಚೆಂ, ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಾಧಾನಾಚೆಂ ಜೀವನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
ಹ್ಯಾ ಸಾದ್ಯಾ ವಿದ್ಯೆಕ್ ಆಮಿ ಶ್ವಾಸಯಾಮ ಮ್ಹಣೊನ್ ವೊಲಾವ್ಯೆತ್.

ಆಮ್ಚೆ ಮಧೆಂ ಜಾಯ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಜೀವ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾಚೆಂ ಗಣ್ಣೆಂ ಆಸನಾ
ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಸಮಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೊಡ್ಚಿ ಘೆಂವ್ಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಚಲೊಂವ್ಕ್ ಸಕನಾಂವ್ ಜಾಲ್ಲೆವರ್ವಿ
ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಸಂಕಷ್ಟಾಂಕ್ ಆನಿ ಪಿಡೆಂಕ್ ವಳಗ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಪಡ್ತಾ. ಆಮಿ ಕಿತ್ಲೆ ಸವ್ಕಾಸ್ ಸಮಾಧಾನಾನ್
ಶ್ವಾಸ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಸೊಡ್ಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಕರ್ತಾಂವ್. ತಿತ್ಲೆಂಚ್ಚ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಲಾಂಬ್ ಆವ್ಕ್, ಬಳ್ ಭಲಾಯಿ
ಲಾಬ್ತಾ.

ಶ್ವಾಸಯಾಮಾ ಪ್ರಾಣಯಾಮಚ್ಯಾ ಕ್ರಿಯೆಂತ್ ತೀನ್ ಭಾಗ್ ಆಸಾತ್. ಪಯ್ಲೆಂ : ಪೂರಕ್=
ಶ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಕ್ರಿಯಾ. 2: ರೇಚಕ್ =ಶ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚಿ ಕ್ರಿಯಾ 3: ಕುಂಭಕ್ =
ಗರ್ಜೆ ಪರ್ಮಾಣೆ ಶ್ವಾಸ್ ಧರ್ನ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ.

ಪ್ರಾಣಯಾಮಾಂತ್ಲೆ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕಾಳಿಂಚೊ ಪ್ರಶಾಂತ್ ವೇಳ್ ಬರೊ. ಎಕಾದ
ವೆಳಾರ್ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಜಾಯ್ನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಸಾಂಜೆರ್ ಸ ಥಾವ್ನ್ ಸಾತ್ ವೊರಾಂ ಮಧ್ಲೊ ವೇಳ
ವಿಂಚ್ಯೆತ್ ಆನಿ ದಿಸಾ ಮಧೆಂ ಅವ್ಕಾಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಾದೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಪ್ರಾಣಯಾಮಾಚ
ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಸುಖಾಸನ್, ಪದ್ಮಾಸನ್ ಆನಿ ವಜ್ರಾಸನ್, ಹ್ಯಾ ತೀನ್ ಆಸನಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಎಕ
ವಿಂಚುನ್ ಬಸ್ಚೆಂ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ. ದೆಕುನ್ ಹಾಂವ್ ಪಯ್ಲೆಂ ತುಮ್ಕಾಂ ವಯ್ಲಿಂ ಆಸನಾಂ ಶಿಕಯ್ತಾಂ

A. ಬಸೊನ್ ಕೂಡ್ ಆನಿ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನಾಕ್ ಹಾಡ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್
ಬರೆಂ ವಾರೆಂ ವ್ಹಾಳ್ಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಜನೆಲಾಕಡೆ ವಾ ಟೆರೆಸಾರ್ ಮಾಂದ್ರಿ ಸೊಡವ್ನ್ ತಾಚೆರ
ಪಾಂಯ್ ಸೊಡ್ನ್, ಹಾತ್ ಕುಶಿಂನಿ ತೆಂಕುನ್, ನಿಟ್ಟ್ ಬಸ್.

B. ಧಾವೊ ಪಾಂಯ್ ದೊಡುನ್, ಉಜ್ವ್ಯಾ ಜಾಂಗ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಕ್ ಬಸಯ್ ಆನಿ ಉಜೊ
ಪಾಂಯ್ ದೊಡುನ್, ಧಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಕ್ ಬಸಯ್. ಪಾಂಯಾಂಚಿಂ ಬೊಟಾ
ಪಿಂತುರಾಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಲೆಬರಿ ದೊಂಪ್ರಾ ಸಕಯ್ಲ್ ಪಂದ್ಲ್ಯಾನ್ ಬಸೊಂದಿತ್.

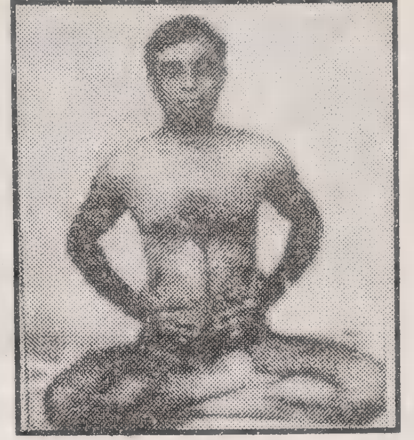
C. ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ, ಗೊಮ್ಚಿ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ, ನಿಟ್ಟ್ ಎಕಾ ಗಿಟಾರ್ ಆಸೊಂದಿ.

D. ದೋನ್ಯಿ ಹಾತಾಂಚಿಂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ ಆನಿ ದಾಕೊವ್ಣೆ ಬೋಟಾಂ ಲಾಗಿಂ ಕುಡ್ಲೊನ್, ಉರ್ಲ್ಲಿ
ಬೊಟಾಂ ನೀಟ್ ಆಸೊನ್ ದೊಂಪ್ರಾಂಚೆರ್ ಸೊಡವ್ನ್ ದವರ್.

E. ದೊಳೆ ಧಾಂಪುನ್, ಸರ್ವ್ ಧ್ಯಾನ್, ಸಮಾಧಾನಾಕ್ ಹಾಡ್ನ್, ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಉಡ್ಕೆಂಚೆರ
ಖಂಚಯ್. ಮತಿಂತ್ ಕಸಲೆಂಚ್ಚ್ ಚಿಂತಪ್ ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ದವರಿನಾಕಾ. ಮತ್ ಸವ್ಕಾಸ
ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಭೊಗುಂದಿ.

1. ಪೊಟಾಚೊ ಉಸ್ವಾಸ್ ಅಧಮ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮ

ಸುಖಾಸನ (S.A.) ಪದ್ಮಾಸನಾ (P.A.) ಯಾ ವಜ್ರಾಸಾನಚೆರ್ (VA) ಬಸುನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್ನ್, ಸವ್ಕಾಸ್, ನಿರಂತರ್ ಪೊಟಾಚ್ಯಾ ಕುಶಿಕ್ ವಾರೆಂ ಘೆವ್ನ್ ಪೋಟ್ ಪುಗಾಶೆಂ ಕರ್ಚೆಂ ಆನಿ 3 ಥಾವ್ನ್ 5 ಸೆಕುಂದಾ, ಉಸ್ವಾಸ್ ಧರ್ನ್ ಬಸ್ಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪೋಟ್ ಭಿತರ್ ವೊಡುನ್ ಘೆವ್ನ್, ಸವ್ಕಾಸ್ ಆನಿ ನಿರಂತರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚೊ. ಆತಾಂ 3 ಥಾವ್ನ್ 5 ಸೆಕುಂದಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆನಾಸ್ತಾಂ, ಉಪ್ರಾಂತ್ 10 ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಕೆಲ್ಲೆಂಚ್ ಪುನರಾವರ್ತನ್ ಕರ್ಚೆಂ.



ಸೂಚನ್ : ಸರ್ವ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಂ ಕ್ರಿಯಾ ಕರ್ತಾನಾ, ದರ್ವಡ್ನಾಸ್ತಾಂ, ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಆರಾಮಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ : ಜಿರ್ವಣ್ ಸಕತ್ ಚಡೊಂಕ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ಬಂಧ್ ಆನಿ ವಾಯಾಚೆ ಉಪದ್ರ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್, ಕುಡಿಂತ್ ತ್ರಾಣ್, ರಗ್ತಾ-ಸಂಚಾರ್ ಸುಗಮ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

2. ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮ

ಹರ್ದ್ಯಾಚ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ: ಹರ್ದ್ಯಾಚೊ ಉಸ್ವಾಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪಿಡಾ ಆಡಾವ್ಯೆತ್. ಸ್ತ್ರಿಯೊ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಹರ್ದ್ಯಾಚ್ಯಾ ಆಕಾರಾ ಆನಿ ಸ್ತನಾಂಚ್ಯಾ ಸ್ಥಾನಾ ವರ್ವಿಂ, ಹರ್ದ್ಯಾಚೊ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸಾರ್ಕೆ ರಿತಿರ್ ಬರ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಸುಡಾಳ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್, ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪಿಡಾ ಚಡ್.

ಹರ್ದ್ಯಾಚ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ, ಸಾರ್ಕೆ ರಿತಿರ್ ಸುಡಾಳ್ ಆನಿ ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ "ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಣಯಮ" ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್ :

- ವಜ್ರಾಸಾನಾಚೆರ್ ವಾ ಸುಖಾಸಾನಾಚೆರ್ ಪಾಟ್ ನೀಟ್ ದವರ್ನ್ ಬಸ್.
- ದೀರ್ಗ್, ಪೂಣ್ ಸವ್ಕಾಸ್, ಶ್ವಾಸ್ ಹರ್ದ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಕಾಣ್ಘೆ.
- ಹರ್ದೆಂ ಪುಗಾಶೆಂ ಕರ್, ಭಿತರ್ ಕಾಣ್ಘೆಲ್ಲೆಂ ವಾರೆಂ, ಪೊಟಾ ಭಿತರ್ ರಿಗಾನಾಶೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಸಾಂಬಾಳ್.
- ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ಚ್ ತೀನ್ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಶ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ್ ಧರ್ನ್ ರಾವ್.
- ಹರ್ದೆಂ ಭಿತರ್ ಥಾವ್ನ್ ವೊಡುನ್, ನಿರಂತರ್ ಆನಿ ಸವ್ಕಾಸ್ ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.
- ತೀನ್ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್.
- ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ, ಸಗ್ಳೆಂ ಕಾರ್ಯ್ ವಿಧಾನ್ ಪುನರಾವರ್ತನ್ ಕರ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

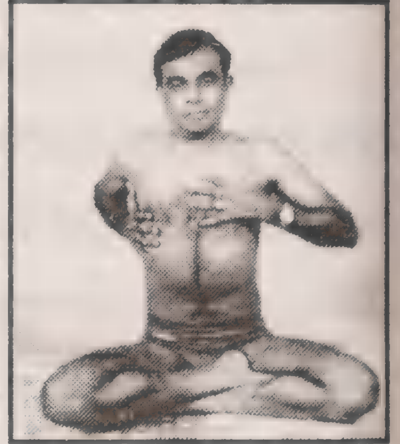
- ಹದ್ರ್ಯಾಚೊ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆತ್ಲ್ಲೆ ವರ್ವಿಂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸಾಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಕುಡಿಚೆ ಮದ್ಲೆ ಭಾಗ್ ಪುರ್ತೆ ಉಗ್ತೆ ಜಾತಾತ್.
- ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ್ ಭಾಗಾಂಚಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪಿಡಾ, ಬ್ರೊಂಕಾಯ್ಟಿಸ್ ಆನಿ ಅಸ್ತಮಾ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ಬ್ರೊಂಕಾಯ್ಟಿಸ್ - ಪೊಪ್ಸಾಚೆ ನಳಿಯೆಚೊ ಹುಲೊಪ್ ವಾ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಪಿಡೆಂ ಖಾತಿರ್, ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ವಾ ಸಾಂಜೆರ್, ಪಾಂಚ್ ಥಾವ್ನ್ ಆಟ್ ಮಿನುಟಾಂ ಭರ್ ಹೊ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.

3. ಅಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮ

ಭುಜಾಚ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ: ಅಧ್ಯಾಮ್ ಉಸ್ವಾಸಾ ನಿಮ್ತಿಂ, ವೇಗುಸ್ (Vagus) ಶಿರ್ ಪ್ರಚೋದಿತ್ ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಕಾಳಿಜ್ ಆನಿ ಪೊಪ್ಸಾಂಕ್ ಬರೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಲಾಬ್ತಾ.

ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್ :

- ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನೀಟ್ ದವರ್ನ್ ವಜ್ರಾಸನ್ ವಾ ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್.
- ಗೊಮ್ಟೆ ಬೊಂವಾರಿಂಚಿಂ ಹಾಡಾಂ (Collar Bones) ವಯ್ರ್ ಕರ್ನ್, ತಾಂಕ್ತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ವಾರೆಂ ಪೊಪ್ಸಾಂಚ್ಯಾ ಅತಿ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಸೇವನ್ ಕರ್.



- ತೀನ್ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್. ಪೊಟಾಚ್ಯೊ ಆನಿ ಹದ್ರ್ಯಾಚ್ಯೊ ಪೇಶಿ ಸಂಕುಚಿತ್, ಚಿವೊಳ್ನ್ ದವರ್.
- ಹದ್ರ್ಯಾಚ್ಯಾ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ವಾರೆಂ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಸಂಚಾರ್ ಜಾಂವ್ದಿ.
- ನಿಸ್ವಾಸ್ ಕರ್ಚೆ = ಶ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಗೊಮ್ಟ್ಯಾ ಬೊಂವಾರಿಂಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಸಕಯ್ಲ್ ಕರುನ್, ಸವ್ಕಾಸ್, ಪೂಣ್ ಸರಾಗ್ ರಾವಯ್ನಾಸ್ತಾನಾ ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.
- ತೀನ್ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ್ ರಾವ್ ಆನಿ ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಗ್ಳೆಂ ಕಾರ್ಯಾ ವಿಧಾನ್ ಎದೊಳ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಪುನರಾವರ್ತನ್ ಕರ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

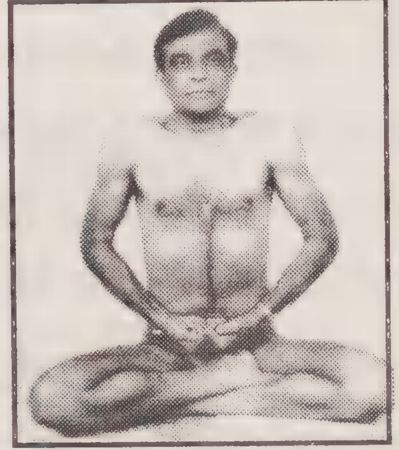
- ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸಾಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಪ್ರಮುಕ್ ಕಾಮ್ ಕರುನ್ ಆಸ್ಚಿ ತಕ್ಲೆಚಿ ಶಿರ್ ಪ್ರಚೋದಿತ್ ಜಾತಾ.
- ಕಾಳಿಜ್ ಆನಿ ಪೊಪ್ಸಾಂ ಸುಡಾಳ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸಿತ್ ಜಾತಾತ್.
- ವೇಗಸ್ ಶಿರ್ ಭುಜಾಂಚ್ಯಾ ವಾ ಅಧ್ಯಾಮ್ ಉಸ್ವಾಸಾ ನಿಮ್ತಿಂ ಪ್ರಚೋದಿತ್ ಜಾತಾ.

4. ಮಹಂತ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮ

ಯೋಗಾಂತ್ ಪೂರ್ಣ್ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್ : ಕುಡಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಆನಿ ಹರ್ಧ್ಯಾ ಪೊಟಾಚ್ಯಾ
ರ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಮಹಂತ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಬರೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಆದ್ಲ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಂನಿ ಆಮಿ ಶಿಕ್ಲೆಲಿಂ
ಮ್, ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ಅಧ್ಯಾಮ್, ಪ್ರಾಣಯಾಮಾಚಿಂ ವಿಧಾನಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಕೆಲ್ಯಾರ್,
ಹಂತ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮ" ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಜಾತಾ. ಪೂಣ್! ಹಿ
ಾ ಫಾವೊತೆ ಪರಿಂ ಕರುಂಕ್, ಕುಡಿ ಮತಿನ್ ಹಾಚೊ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಫಾಯ್ದೊ ಜೊಡುಂಕ್
್ಲಿಂ ಹ್ಯಾ ತೀನ್ ಭಾಗಾಂಚಿಂ ವಿಧಾನಾಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಚಿಂ ಅತಿ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಪೂರ್ಣ್ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಾಚೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಹೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ಲೆಂ "ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್
ಂತ್ರಣ್ ಕೇಂದ್ರ್" ಪ್ರಚೋದಿತ್ ಕರ್ತಾ. ತೆ ವರ್ವಿಂ ಶರೀರಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆಂ
್ಲಜನಕ್ ಯುಕ್ತ್ ರಗತ್ ಲಾಬ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ಆತಾಂ ಆಮಿ ಮಹಂತ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಶಿಕ್ಯಾಂ.

ಂ ವಿಧಾನ್ :



ವಜ್ರಾಸನ್ ವಾ ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್.

ದೋನ್ಯಿ ಹಾತಾಂಚ್ಯೊ ಮುಟಿ ಧರ್ ಆನಿ ಹರ್ದ್ಯಾ ಮುಕ್ಲ್ಯಾನ್
ತ್ಯೊ ಲಾಗಿಂ ಹಾಡುನ್, ಉಸ್ಕ್ಯಾರ್ ದವರ್. ಹ್ಯೆ ಕ್ರಿಯೆಕ್ "ಬ್ರಹ್ಮ
ಮುದ್ರ" ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಆತಾಂ : ವಾರೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಪೊಟಾಂತ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ
ನಿಮಾಣೆಂ ಭುಜಾಂನಿ ವೆಚೆ ಪರಿಂ ಉಸ್ವಾಸಾಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್.
(ಹ್ಯಾ ಮಹಂತ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮಾಂತ್ ಹಾಚೆ ಆದಿಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲಿಂ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಾಚಿಂ ತೀನ್
ವಿಧಾನಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಸಾತ್)

ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡುಂಕ್ ಹಾಚಾದಿಂ ಕಳಯ್‌ಲ್ಲೆಂ (ತೀನ್ ವಿಧಾನಾಂಚೆಂ) ಕ್ರಮ್ ಪಾಳುಂಕ್
ಜಾಯ್. ಪಯ್ಲೆಂ ಪೋಟ್ ಭಿತರ್ ವೊಡ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹರ್ದೆಂ ಆನಿ ನಿಮಾಣೆ ಗೊಮ್ಟ್ಯಾ
ಬೊಂವಾರಿಂಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಸಕಯ್ಲ್ ಹಾಡ್.

ಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

ಶರೀರಾಂತ್ ಉತ್ಪನ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ವಿಕಾಳ್ ವಸ್ತು- ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಾಂಕ್ ಸಾಗ್ಸಾತಾತ್.

ಕುಡಿ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಚಲಾವಣಾಂಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರ್ ಸುಗಮಾಯೆನ್ ಚಲ್ತಾ.

ಪೂರ್ಣ್ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ಲೆಂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕೇಂದ್ರ್
ಪ್ರಚೋದಿತ್ ಕರ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಶರೀರಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆಂ ಆಮ್ಲಜನಕ್
ಯುಕ್ತ್ ರಗತ್ ಲಾಬ್ತಾ.

5. ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಯಾಮ

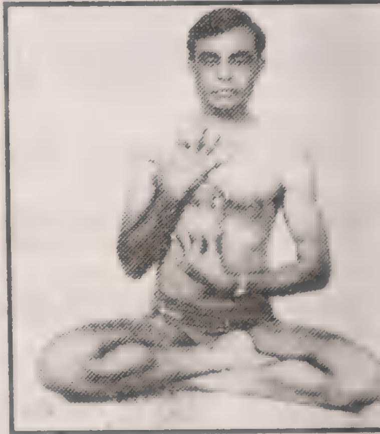
ಲಾಂಬ್ ಆವ್ಕ್ ಬಳ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಕಿತ್ಲೆ ಸವ್ಕಾಸ್ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನಾನ್ ಆಮಿ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆತಾಂವ್. ಸೊಡ್ತಾಂವ್ ಹಾಚೆರ್ ಜಾಯ್ತೆಂ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸಾ. ಶ್ವಾಸಾಚೆಂ ಗಣ್ಣೆಂ ನಾಸ್ತಾನಾ, ಚಂಚಲ್ ಆನಿ ವಿರರಾಯೆಚ್ಯಾ ಮತಿನ್ ಆಮಿ ಅರ್ದೊ ಕುರೊ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆತಾಂವ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್ ಆಮಿ ವಳಗ್ ಜಾತಾಂವ್.

ದಾಕ್ಲ್ಯಾಕ್ : ಆಮ್ಚೆಕುಡಿ ಭಿತರ್ ಶ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಕರ್ಚೆ ಜಂತು ಎಕಾ ಮಿನುಟಾಕ್ ತೀನ್ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಂಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾತ್ರ್ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆತಾ, ಆನಿ ಸೊಡ್ತಾ. ಆಮಿ ಮನಿಸ್ ಎಕಾ ಮಿನುಟಾಕ್ ಚೊವ್ದಾ ಥಾವ್ನ್ ಸತ್ರಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಶ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಕರ್ತಾಂವ್.

ಶ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಸವ್ಕಾಸ್, ಕ್ರಮ ಪ್ರಕಾರ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಮನ್ಶಾಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ಸರಾಸರ್ ದೆಡ್ಶೆಂ ಥಾವ್ನ್ ದೊನ್ಶಿಂ ವರ್ಸಾಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಆತಾಂ ಸಾಟ್ ಸತ್ತರ್ ಪೊಂಡಾ ಭಿತರ್. ಹೆರ್ ಮೊನ್ಜಾತಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಶ್ವಾಸಾಚ್ಯಾ ಕ್ರಿಯೆಚೆರ್ ಹೊಂದ್ವುನ್ ಜಿಯೆತಾತ್.

ದಾಕ್ಲ್ಯಾಕ್ : ಸೊಂಸೊ: ಎಕಾ ಮಿನುಟಾಕ್ ಸುಮಾರ್ ಚಾಳಿಸ್ ಥಾವ್ನ್, ಪಾಂಚಾಳಿಸ್ (45) ಪಾವ್ಟಿಂ ಶ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಫಕತ್ತ್ ಪಾಂಚ್ ಯಾ ಸಾತ್ ವರ್ಸಾಂ ವಾಂಚ್ತಾ. ಪೆಟೊ ಮಾಜಾರ್ ಎಕಾ ಮಿನುಟಾಕ್ ವೀಸ್ ಚೊವಿಸ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಶ್ವಾಸಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಂಚ್ವಿಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಭಿತರ್ ಘುಡ್ ಘಾಲ್ತಾತ್.

ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆ ಸವ್ಕಾಸ್ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆವ್ನ್ ಸೊಡ್ಚಿ ಕ್ರಿಯಾ, ಸರಳ್ ಅಭ್ಯಾಸ್, ಪೂಣ್ ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಾಧಾನಾಕ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಅಧಿಕ್ ಉತ್ತೀಮ್.



- ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನೀಟ್ ದವರ್ನ್, ಸುಖಾಸನ್ ವಾ ವಜ್ರಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್. ಉಸ್ವಾಸ್ ಪುರ್ತೊ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.
- ಕಾಂಯ್ ಆವಾಜ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾನಾ, ಸಾಧಾರಣ್ ಸಾತ್ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಭರ್ ನಾಕಾಚ್ಯಾ ದೊನ್‌ಯಿ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ನಿರಂತರ್ ಪೂಣ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ.
- ಪರತ್ ತಿತ್ಲೆಚ್ ಆವ್ದೆರ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ನಿರಂತರ್ ಮೌನ್‌ಪಣಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.
- ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆತಾನಾ, ಹರ್ದೆಂ ಆನಿ ಪೋಟ್ ಪುಗಾಜೆ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾನಾ ಹರ್ದೆಂ ಪೋಟ್ ಚಿವ್ಳಾಯ್ಜಾಯ್ (ಸಂಕುಚಿತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ)
- ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ಧರುಂಕ್ ನಾ. ತುಜೆಂ ಮನ್ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಆಸನಾಚೆ ಸಂತೊಸ್ ಭಗುಂಕ್, ಮತಿಂತ್ ಧ್ಯಾನ್ ಕರ್.

ವಿ.ಸೂ.: ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆತಾನಾ, ಮತಿಂತ್ "ಸೊಮಿಯಾ ಜೆಜು ಕ್ರಿಸ್ತಾ" ಮ್ಹಣ್ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾನಾ , "ಮ್ಹಜಿ ಕಾಕುಳ್ತ್ ಕರ್" ಅಶೆಂ ಸವ್ಕಾಸ್ ನಿಯಾಳ್ಯೆತ್.

ಯೋಗಾ ಶಿಕ್ಷಣ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ತ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಂನಿ ಸುರ್ವೆರ್ ತೀನ್ ಮಹಿನೆ ಹೊ ಸೊಂಪೊ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಸಕಾಳಿಂ ಪಂದ್ರಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಆನಿ ಸಾಂಜೆರ್ ಪಂದ್ರಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಚೆಂ.

ಏಕ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಕಾಣ್ಗೆವ್ನ್, ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾರ್, ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಲೆಬರಿ ಜಾತಾ. ಯೋಗಾಸನ್ ಕರುಂಕ್ ಸುರು ಕರ್ಚೆ ಆದಿಂ :ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾರ್, ಉಜ್ವಾಡ್ತಾನಾ ಆನಿ ದೀಸ್ ಬುಡ್ತಾನಾ, ಯೋಗಾಸನಾಂ ಕರ್ಯೆತ್. ಕಾಂಯ್ ಪುರಾಸಣ್ ನಾಸ್ತಾನಾ, ಆರಾಮ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಪಂದ್ರಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆಂ ವಿಧಾನ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

- ಪೊಪ್ಸಾಂಚಿ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಹ್ಯಾ ಕ್ರಮಬದ್ದ್ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಾ ವರ್ವಿಂ ಪೋಟ್, ಕಾಳಿಜ್ ಆನಿ ಪೊಪಿಸ್ ನಿತಳ್ ಜಾತಾತ್.

6. ಸೂರ್ಯ ಆನಿ ಚಂದ್ರ ಅನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಯಾಮ

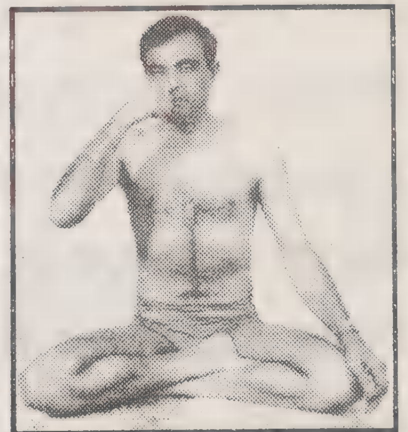
ಜಿವಾಕ್ ಉಮೆದ್ ಹಾಡುಂಕ್, ಮತ್ ಚುರುಕ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಮತ್ ಬಳಾದಿಕ್ ಕರುಂಕ್, ಮನಾಂತ್ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ್ ಉರಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್ ಸೂರ್ಯ ಆನಿ ಚಂದ್ರ ಅನುಲೋಮ.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ನಾಕಾಕ್ ದೋನ್ ಬುರಾಕ್ ಆಸಾತ್. ತಾಂಕಾಂ ಆಮಿ "ಫುಡಾಂ" ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್. ನಾಕಾಚೆಂ ಧಾವೆಂ ಫುಡ್, ಧಾವ್ಯಾ ಹಾತಾಚ್ಯಾ ಹೆಬ್ಬೆಟಾನ್ ಬಂಧ್ ಕರ್ನ್, ಉಜ್ವ್ಯಾ ಫುಡಾನ್ ಶ್ವಾಸ್ (ಉಸ್ವಾಸ್) ಭಿತರ್ ಘೆವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚ್ಯಾಕ್ ಸೂರ್ಯ ಅನುಲೋಮ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.



ನಾಕಾಚೆಂ ಉಜ್ವೆಂ ಫುಡ್, ಉಜ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾಚ್ಯಾ ಹೆಬ್ಬೆಟಾನ್ ಬಂದ್ ಕರ್ನ್ ಧಾವ್ಯಾ ಫುಡಾನ್ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆವ್ನ್, ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚ್ಯಾಕ್ ಚಂದ್ರ ಅನುಲೋಮ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್ :



- ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ನೀಟ್ ಬಸ್, ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನೀಟ್ ಆಸುಂದಿ.
- ಧಾವ್ಯಾ ಹಾತಾಚ್ಯಾ ಹೆಬ್ಬೆಟಾನ್, ನಾಕಾಚೆಂ ಧಾವೆಂ ಫುಡ್ ದಾಂಬುನ್ ಧರ್ನ್ ಬಂದ್ ಕರ್.
- ಉಜ್ವ್ಯಾ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ದೀರ್ಘ್ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆ. ಹೆಂ ಉಜ್ವೆಂ ಫುಡ್ ಸುರ್ಯಾಚಿ ವಾಟ್.

- ಅನುಲೋಮ - ವಿಲೋಮ ವಿಭಾಗಾಂತ್ ಅನ್ಸರ್ಸಿಲ್ಲಿಂ ನಿಯಾಮಾಂ ಪಾಳ್ನ್ ಸುರ್ಯಾ ಆನಿ ಚಂದ್ರ ಅನುಲೋಮಾಚೆಂ ವಿಧಾನ್ ಕರುಂಕ್. ತಿಂಚ್ ನಿಯಮಾಂ ಅನುಕರಣ್ ಕರ್.

ಚಂದ್ರ ಅನುಲೋಮ : ಸೂರ್ಯ ಅನುಲೋಮಾಂತ್ ಕೆಲ್ಲೆಂಚ್ ವಿಧಾನ್ ವಾಪರ್ಚೆಂ. ಪೂಣ್ ! ಹಾಂಗಾಸರ್ ವಾರೆಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಸೊಡ್ಚೆಂ, ಧಾವ್ಯಾ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್, ತಿ ಚಂದ್ರಾಚಿ ವಾಟ್. ಅನುಲೋಮ - ವಿಲೋಮಾಚಿಂ ಹೆರ್ ನಿಯಮಾಂ ಹಾಂಗಾಸರ್‌ಯಿ ಲಾಗು ಜಾತಾತ್. ಹೊ ಅಭ್ಯಾಸ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್, ಉಜ್ವಾಡ್ತಾನಾ ಆನಿ ದೀಸ್ ಬುಡ್ತಾನಾ ಕಾಂಯ್ ಪುರಾಸಣ್ ನಾಸ್ತಾನಾ, ಪಂದ್ರಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

- ಕಾನ್, ನಾಕ್ ಆನಿ ತಾಳ್ಯಾಚ್ಯೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಪಿಡಾ ಪಯ್ಸ್ ಸರ್ತಾತ್.
- ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚಿ ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ ಆನಿ ಮಾನಸಿಕ್ ಒತ್ತಡಾ ವರ್ವಿಂ ಉಬ್ಜೊಂಚಿ ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಪಡ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್, ಹೆಂ ಸರಳ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.
- ಲಿವರಾಚೆ ರಗ್ಣೆ ನಿವಾರಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಕುಡಿಚಿ ಊಬ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಜಿರ್ವಣ್ ಸಕತ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ. ಮತಿಚಿ ಸಕತ್ ಲಾಭ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ವಿ.ಸೂ.: ಸೂರ್ಯ ಅನುಲೋಮ ಆನಿ ಚಂದ್ರ ಅನುಲೋಮ ಮ್ಹಣ್ ದೋನ್ ವಿಭಾಗ್ ಕರ್ನ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್‌ಯಿ ಚಲಾವಣೆರ್ ಆಸಾ. ದೋನ್‌ಯಿ ವಿಧಾನಾಂ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

7. ಬಸ್ತ್ರಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾ



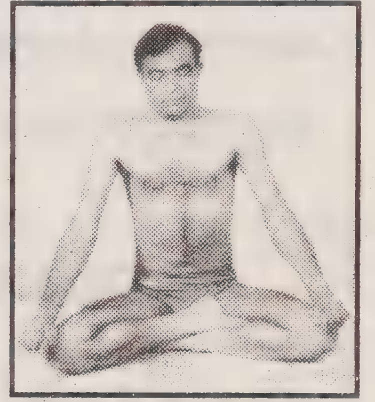
ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್, ಕಾಳ್ಜಾಚಿ, ಶೆಳಿಚೆ ಆಸ್ತಾಮಾಚಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಜಿರ್ವೊಣೆ ಸಕತ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಖಂಯ್ಚ್ಯಾಯ್ ಬಸ್ಣೆಚ್ಯಾ ಆಸಾನಾಚೆರ್ ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನಿಟ್ಟ್ ದವರ್ನ್ ಬಸುನ್ ನಾಕಾಚ್ಯಾ ದೋನ್‌ಯಿ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಶ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ ಆನಿ ಪೋಟ್ ಭಿತರ್ ವೊಡ್. ಆತಾಂ ದೀರ್ಘ್ ಆನಿ ನಿರಂತರ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ತೀನಿ ಭಾಗಾನಿ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆ. ಅಶೆಂ ಘೆತಾನಾ ಪೋಟ್ ಫುಲೊಂದಿ. 3 ಥಾವ್ನ್ 5 ಸೆಕುಂದಾ ಶ್ವಾಸ್ ದವರ್ನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಆನಿ ನಿರಂತರ್ ಶ್ವಾಸ್ ತೀನೀ ಭಾಗಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. 3 ಥಾವ್ನ್ 5 ಸೆಕುಂದಾಂ ಶ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಆಸೊನ್ ಆತಾಂ ಪರತ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ಸವ್ಕಾಸ್ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆ ಆನಿ ಸೊಡ್. ಅಶೆಂ ಹಿ ಕ್ರಿಯಾ ವೇಗಾನ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಪಯ್ಲೆಂ 1/3 ವೆಳಾನ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪರ್ತುನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್.

ಅಶೆಂ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸವ್ಸಾಸ್ ಪೊಟ್ ಫುಲೊನ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ವೇಗಾನ್ ಆನಿ
ರ್ಶ್ಯಾನ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಾವ್ಸಾಸ್ ತೀನಿ ಭಾಗಾಂನಿ (ಭುಜಾಂ, ಹರ್ದೆ ಆನಿ ಪೋಟ್) ಕರ್ಚಿ ಹಿ
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಎಕ್ ಬಸ್ತ್ರಿಕ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಚೊ ಸುತ್ತು (Round) ಜಾತಾ. ಅಸಲೆ
ಸುತ್ತು ಸದಾಂ ಹೆಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ಉಪ್ಕಾರ್ ಲಾಬ್ತಾತ್.

8. ಉಜ್ಜಯಿ ಪ್ರಾಣಯಾಮ

ಮನ್ಶ್ಯಾಚಿ ತಕ್ಲಿ ಇರಾರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವಗ್ತಾ, ಕುಡಿಕ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಪುರಾಸಣ್ ಜಾಲ್ಲೆ ತವಳ್,
ವಾಂತ್ ಹುರುಪ್ ಭರುಂಕ್ ತಾಕಾ ಉತ್ಸಾಹಿತ್ ಉಲ್ಲಾಸಿತ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್
ಉಜ್ಜಯಿ ಪ್ರಾಣಯಾಮ.



ಖುಶಾಲ್ ಮನೋಭಾವಾನ್ ಭರುನ್, ಸುಖಾಸನ್ ವ, ವಜ್ರಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್.

ಸಿಲೋಣಿ ಘಾಲ್ಲೆ ಬರಿಂ ಆವಾಜ್ ಕರುನ್, ಕುಡಿಂತ್ಲೆಂ ಸರ್ವ್ ವಾರೆಂ ಸರಾರಾಂ ಪೂಣ್, ಸ್ಥಿರ್ ಧರಾನ್ ತೊಂಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್. ಅಶೆಂ ವೊಂಟಾಂನಿ ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾಂ ಸೊಡ್ತಾಂ, ಪೊಟಾಚ್ಯೊ ಪೇಶಿ ಭಿತರ್ ವೊಡನ್ ಕಾಣ್ಗೆ.

ನಾಕಾಚ್ಯಾ ದೊನ್‌ಯಿ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವ್ಸಾಸ್, ಪೂಣ್ ಸ್ಥಿರ್ ಧರಾನ್ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ಕಾಣ್ಗೆ.
ಅಶೆಂ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ದವರ್ನ್ ಕಾಣ್ಘೆತಾನಾ, ಪಾಂಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಹರ್ದೆಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಸಗ್ಳಿ
ಕೂಡ್ ಅರ್ನುನ್ ಆಸುಂದಿ.

ಆತಾಂ ಸವ್ಸಾಸ್, ತುಕಾ ಅನ್ಕೂಲ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಪೋಟ್ ಭಿತರ್ ವೊಡ್. ಹರ್ದೆಂ ತಿಕೈಶೆ
ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್, ಹಾತ್, ಬಾವ್ಲೆ ಅರ್ನುನ್ ಕಾಣ್ಗೆ. ತುಜ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಕ್ ನೀಟ್
ಮುಕಾರ್ ಪಳೆ. ಹೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ತುಂ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಆರಾಮ್ ಸುಡಾಳ್ ಆಸಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾಚೆರ್
ಹೊಂದುನ್ ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ವ ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆಟ್ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಭರ್ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್
ಧರುನ್ ರಾವ್.

ಆತಾಂ ತುಜೆ ವೋಂಟ್ ಉರೂಟ್ ಆಕಾರಾಕ್ ಹಾಡ್ನ್, ಸಿಲೋಣಿ ಮಾರ್ಚೆ ಬರಿ ಆವಾಜ್ ಕರ್ನ್,
ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ ಸವ್ಸಾಸ್ ಪೂಣ್ ಸ್ಥಿರ್ ಧರಾನ್ ಜಾಯ್ಜೆ.
ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾನಾ, ಕ್ರಮೇಣ್ ಶರೀರಿ ಸದೀಳ್ ಕರ್ನ್ ಕಾಣ್ಗೆ. ಪಯಿಲ್ಲೆಂ ಹರ್ದೆಂ
ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪೊಟಾಚ್ಯೊ ಪೇಶಿ, ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಹಾತ್. ವಾರೆಂ ಸೊಡ್ಚೆಂ ಪೂರ್ಣ್ ಜಾತಾನಾ
ಶರೀರ್ (ಸಗ್ಳಿ ಕೂಡ್) ಪುರ್ತಿ ಸದಿಳ್ ಆನಿ ಸುಡಾಳ್ ಯೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

- ಹಿಂ ಸರ್ವ್ ವಿಧಾನಾಂ ಕರ್ತಾನಾ ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ ನೀಟ್ ಆಸುನ್ ಹ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಏಕ್
  ಸುತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ್ ಪೂರ್ಣ್ ಜಾತಾ.
- ಆಟ್ ಸೆಕುಡಾಂಚೊ ವೇಳ್ ಸಹಜ್ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ್ ಕರ್ನ್ ಮಾಗಿರ್ ವಿರಾಮ್ ಕಾಣ್ಗೆ
  ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಪರತ್ ಪರತ್ ಕರ್. ಸದಾಂ ತೀನ್ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಂಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ
  ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ :

- ಉಜ್ಜಯಿ ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಚೆ ಭಿತರ್ಲೆ ಭಾಗ್, ಪೊಪ್ಸಾಲಾಗಿಂ ಆನಿ
  ಪೊಟಾಚೆಂ ಕ್ಷೇತ್ರ್ ನಿತಳ್ ಜಾತಾ. ತೆ ಸರ್ವ್ ಭಾಗ್ ಚುರುಕ್, ಹುಶಾರ್ ಜಾತಾತ್.
- ಅಸ್ತಮಾ ಬ್ರೊಂಕಾಯ್ಟಿಸ್ ಅಸ್ಲಲ್ಯಾಂಕ್ ಹೊ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಬರೊ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಜೀವ್ ಕೋಶಾಂಕ
  ಶುದ್ದ್ ವಾರ್ಯಾಚೆಂ ಭಿತರ್ಲೆಂ ರಗ್ಡಾಪ್ (ಮಸಾಜ್) ಮೆಳ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಯುವ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಂಕ
  ಹೊ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಶಿಫಾರಾಸ್ ಕರ್ತಾಂವ್.

9. ನಾದಿಂಚೆಂ ನಿತ್ಳಾಪ್ ಶುದ್ದೀಕರಣ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮ

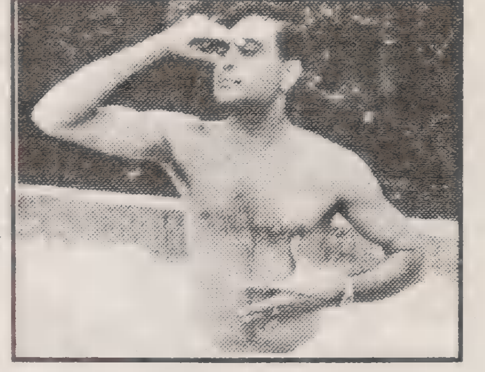
ನಾದಿ: ಸಂಸ್ಕೃತಾಂತ್ ನಾದಿ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ "ಪ್ರಾಣ" ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಕತ್ ವಾಳ್ಚ್ಯೊ ವಾಟೊ
ತ್ಯೊ ಶಿರೊ ನ್ಹಯ್. ಏಕೆ ಸಾದಾರ್ಣ್ ವ್ಯಕ್ತಿಚೆ ಕುಡಿಂತ್ 72,000 ನಾದಿ ಆಸಾತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಕ
ಅತಿ ಪ್ರಮುಕ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚೊ "ಪ್ರಾಣ" ಆಮ್ಚ್ಯಾ ನಾದಿಂನಿ ವ್ಹಾಳುನ್, ಆಮ್ಚೆ ಕುಡಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಹರೆಕಾ ವಿಸ್ಯಾಕ
ಜೀವ್ ದಿತಾತ್.

ಹೊ ಪ್ರಾಣ್ ಮುಖ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾ ಸವೆಂ, ನಾಕಾಚ್ಯಾ ದೋನ್ಯಿ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್
ಆಮಿ ಸೆವ್ತಾಂವ್. ಹೊ ಪ್ರಾಣ್ ನಾಕಾಚ್ಯಾ ಧಾವ್ಯಾ ಆನಿ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಫುಡಾಂಕ್ ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರ್ನ್ ಆಸ್ಚಾ
ಮುಖ್ಯ್ ದೋನ್ ನಾದಿ ಮ್ಹಣ್ಜೆ, ಇದಾ ದಾವ್ಯಾಕ್ ದಾವ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಪಿಂಗಾಲಾ ಉಜ್ವ್ಯಾಕ್, ಮುಕಾರ್
ಮುಕಾರ್ ಅನಿಕ್ಯಿ ಜಾಯ್ತೆ ಫಾಂಟೆ ಜಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ಹಾಂವೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ಬರಿ ಸತ್ತರ್ ಆನಿದೋನ
ಹಜಾರ್ ನಾದಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಜಿವಾಚ್ಯಾ ಹರೆಕಾ ಕಣಾಕ್ ವಾಳ್ತಾ ಆನಿ ಜಿವಿತ್ ದಿತಾ.

ಹ್ಯೊ ಪ್ರಾಣಾಚ್ಯೊ ನಾಡಿ ಆಮಿ ಕಿತ್ಲ್ಯೊ ನಿತಳ್ ದವರ್ತಾಂವ್ ತಿತ್ಲೊ ಆಮ್ಚೊ ಜೀವ್ ಉಲ್ಲಾಸಾ
ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಉರೊಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಲಾಬ್ತಾ. ನಾದಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮಾ ಯೋಗಾಂತ
ಭೋವ್ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ.

ಆಮ್ಚೆ ಮತಿಂತ್ಲಿಂ ಭಾವನಾಂ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರುಂಕ್ ಆನಿ ಮತಿಚಿ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಸಾಂಬಾಳುಂ
ನಾಡಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ್ ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಆತಾಂ ಆಮಿ ಶಿಕ್ಯಾಂ.

ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್ : ನಾಡಿಂಚೆಂ ನಿತ್ಳಾಪ್ ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್, ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಆಸನ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಲೆಬರಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸ್ ಇತ್ಲೊಚ್ ನಾಕಾಚ್ಯಾ ಎಕಾ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ (ಶ್ವಾಸ್) ಭಿತರ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್, ಅನ್ಯೆಕಾ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚೊ.



- ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ನೀಟ್ ಬಸ್ ಆನಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.
- ನಾಕಾಚೆಂ ಉಜ್ವೆಂ ಫುಡ್, ಉಜ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾಚ್ಯಾ ಹೆಬ್ಬೆಟಾನ್ ದಾಂಬುನ್ ಧರ್. ಸರಾಗ್ ಪೂಣ್ ಸವ್ಕಾಸ್, ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೊ ದೀರ್ಘ್ ಶ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ. ವಾರೆಂ ತುಜೆ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ವಾಳ್ಚೆಂ ತುಕಾ ಭೊಗುಂದಿ.
- ಉಜ್ವೆಂ ಫುಡ್ ಸೊಡ್ ಆನಿ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾಚ್ಯಾ ನಿಮಾಣ್ಯಾ ಆನಿ ಮುದಿಯೆಚ್ಯಾ ಬೊಟಾನ್ ಧಾವೆಂ ಫುಡ್ ದಾಂಬುನ್ ಧರ್ ಆನಿ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.
- ಪರತ್ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಘೆ ಆನಿ ಧಾವ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೊ ದೀರ್ಘ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.
- ಇತ್ಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ನಾಡಿಂಚೆಂ ನಿತ್ಳಾಪ್ ಜಾಲ್ಲೆಬರಿ ಜಾತಾ. ಪ್ರತಿ ಎಕೆ ಕುಶಿನ್ ಶ್ವಾಸ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚಿ ಆವ್ದಿ, ಸಮಾಸಮ್ ಆಸುಂಕ್ ಉಗ್ಡಾಸ್ ದವರ್.
- ಎಕಾಚ್ ಸಕಾಳಿಂ ವಾ ಸಾಂಜೆರ್ ಕಾಳೊಕ್ ಪಡೊನ್ ಯೆತಾನಾ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾರ್ ಧಾ ಥಾವ್ನ್ ತೀಸ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸದಾಂಯ್ ಅಶೆಂ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ : • ಭುಕ್ ಚಡ್ತೆಲಿ

- ಹೆಂ ಸರಳ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಲೆ ವರ್ವಿಂ ಕುಡಿಚಿ ಹಾಳ್ವಾಯ್, ಆನಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚೊ ಪರ್ಜಳ್ ಭಗ್ತಲ್ಯಾತ್.
- ನಾಕಾಚೆ ದಾರ್ವಟೆ ನಿತಳ್ ಜಾವ್ನ್, ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಫಡ್, ಶೆಳ್, ಖೊಂಕ್ಲಿ ನಾಂಚ್ ಜಾತೆಲಿ.

10. ಸಿತ್‌ಕಾರಿ ಪ್ರಾಣಯಾಮ

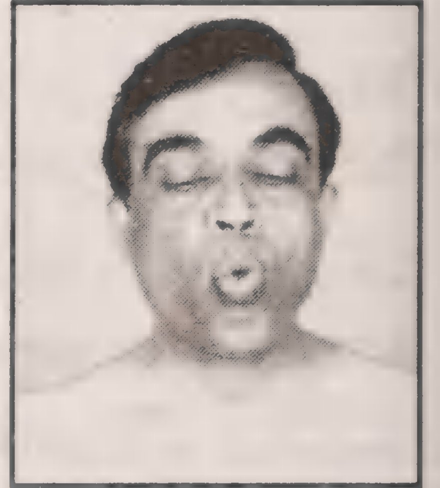
ಮನ್ಶ್ಯಾಚೆ ಮತಿಚೆರ್ ಚಡ್ ವಜಾಣ್ ಪಡುನ್, ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಭರ್ ಪಡ್ತಾನಾ, ಉದ್ವೇಗ್ ಉದ್ರಿಕಾಯ್ (ಹೈಫರ್ ಟೆನ್ಶನ್) ಚಡ್ತಾ. ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಾಧಾನಾಕ್ ಹಿಂ ತೀನ್ ವಿಧಾನಾಂ ಅದಿಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾತ್. (ಸಿತ್‌ಕಾರಿ, ಸಿತಾಲಿ, ಸಾದಂತ, ಪ್ರಾಣಯಾಮ).

- ಪಾಟಿಚೊ ಖಣೊ ನೀಟ್ ದವರ್‍್ನ, ಸುಖಾಸನ್ ವಾ ವಜ್ರಾಸನಾಚೆರ್ ಸುಡಾಳ್ ಬಸ್.



- ಜೀಬ್ ಪಾಟಿಂ ದೊಡ್. ಜಿಬೆಚಿ ತುದಿ ತೊಂಡಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್‍ಲ್ಯಾನ್ - ನಿಜ್ಜೆಚೆರ್ ಒತ್ತಡ್ ಘಾಲುಂದಿ. ಜಿಬೆಚ್ಯಾ ದೊನ್ಯಿ ಕುಶಿಂನಿ ತೊಂಡಾ ಭಿತರ್ ಉಗ್ತಿ ವಾಟ್ ಆಸುಂದಿ.
- ಸರೊಪ್ ಬುಸ್ಬುಸ್ತೆ ಪರಿಂ ಆವಾಜಾನ್ ಹೆ ದೋನ್ಯಿ ವಾಟೆಂನಿ ವಾರೆಂ ಬಿತರ್ ಘೆ.
- ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ಧರ್.
- ನಾಕಾಚ್ಯಾ ದೊನ್ಯಿ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವ್ಕಾಸ್, ಪೂಣ್ ಸ್ಥಿರ್ ಥರಾನ್ ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.
- ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆನಾಸ್ತಾನಾ ಸ್ತಬ್ದ್ ರಾವ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಗ್ಳೆ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಪುನರಾವರ್ತಿತ್ ಕರ್. ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಪಾವ್ಪಿಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಯೆತ್.

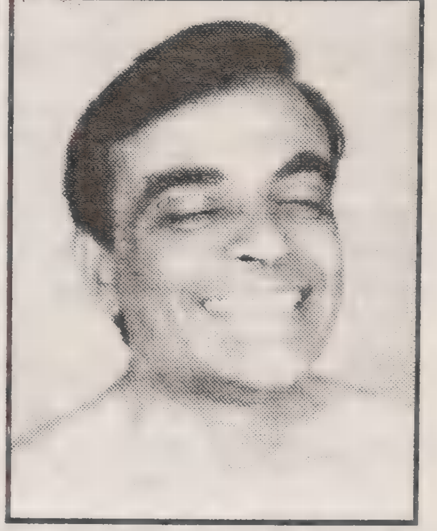
11. ಸಿತಾಲಿ ಪ್ರಾಣಯಾಮ



- ಸುಖಾಸನ್ ವಾ ವಜ್ರಾಸನಾಚೆರ್ ಸುಡಾಳಾಯೆನ್ ಬಸ್.
- ಲಾಂಬ್ ನಳಿ ಜಾಂವ್ಚೆ ಬರಿಂ ಜೀಬ್ ಮಧೆಗಾತ್ತ್ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ದೊಡ್. ಜಿಬೆಚ್ಯೊ ದೊನ್ಯಿ ದೆಗೊ ವಯ್ಲ್ಯಾನ್ ದೊಡ್ಚ್ಯೊ. ಹಿ ದೊಡ್‌ಲ್ಯಾ ಜಿಬೆಚಿ ನಳಿ ಆಶಿರ್ ಬಾರೀಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್, ವೊಂಟ್ ಜಿಬೆಚೆರ್ ಧಾಂಬ್.
- ಸವ್ಕಾಸ್ ಪೂಣ್ ಸ್ಥಿರ್ ಥರಾನ್ ಬುಸ್ಬುಸುನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಜಿಬೆರ್ ಕಾಣ್ಗೆ. ಜಿಬೆ ದ್ವಾರಿಂ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ಘೆತಾಸ್ತಾನಾ, ಥಂಡ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಭೊಗ್.
- ಸುಡಾಳಾಯೆನ್ ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್.
- ಆತಾಂ ತೊಂಡ್ ಧಾಂವ್ ಆನಿ ನಾಕಾಚ್ಯಾ ದೊನ್ಯಿ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಪೂಣ್, ಸ್ಥಿರ್ ಥರಾನ್ ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.
- ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆನಾಸ್ತಾನಾ ರಾವ್. ಪರತ್ ಪರತ್ ತೆಂಚ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್. ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಪಾವ್ಪಿಂ ಹೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಯೆತ್.

12. ಸಾದಂತ ಪ್ರಾಣಯಾಮ

- ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನೀಟ್ ದವರ್ನ್ ವಜ್ರಾಸನಾ ವಾ ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್.
- ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಧಾಂತಾನಿ ವಯ್ಲೆ ಧಾಂತ್ ದಾಂಬ್.
- ದಾಂತಾಂಚ್ಯಾ ಇಡ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವ್ಕಾಸ್, ಸ್ಥಿರ್ ಥರಾನ್ ವಾರೆಂ ವೊಡುನ್ ಭಿತರ್ ಸೇವನ್ ಕರ್.
- ಸವ್ಕಾಸಾಯೆನ್ ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಭರ್ ಶ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್.
- ನಾಕಾಚ್ಯಾ ದೊನ್ಯಿ ಫುಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವ್ಕಾಸ್, ಪೂಣ್ ಸ್ಥಿರ್ ಥರಾನ್ ವಾರೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್.
- ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಸೆಕುಂಡಾಂ ಭರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆನಾಸ್ತಾನಾ ರಾವ್.



- ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೊಚ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಪರತ್ ಪರತ್ ಕರ್. ಸದಾಂಯ್ ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಪಾವ್ಪಿಂ ಹೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಪರಿಣಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಯೋಜನ್:

- ವಯ್ರ್ ಶಿಕಯ್ಲ್ಲ್ಯಾ ತೀನ್ ಅಭ್ಯಾಸಾಂ ವರ್ವಿಂ ಸಕತ್, ಶಾಂತಿ, ಸವ್ಕಾಸಾಯ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.
- ಹ್ಯಾ ವಿಧಾನಾಂಚ್ಯಾ ಥಂಡ್ ಪರಿಣಾಮಾ ವರ್ವಿಂ ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಜಾತಾ. ಸರ್ವ್ ಆತುರಾಯ್, ಮಾನಸಿಕ್ ವತ್ತಡ್, ಪಯ್ಸ್ ಸರ್ತಾ. ರಗ್ತಾಚೊ ಚಡ್ ವತ್ತಡ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜಾತಾ.
- ಗ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್ ದೋಶ್ - ವಾಯಾಚೆ ಉಪಾದ್ರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಹಿಂ ತೀನ್ಯಿ ವಿಧಾನಾಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾತ್.
- ಸಾದಂತ್ ವಿಧಾನ್ ಪ್ರತ್ಯೆಕ್ ಥರಾನ್ ನಿಜ್ಯಾಂಚೆ ಬರೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ತಿಸ್ರೊ ಭಾಗ್

ಯೋಗಾದ್ವಾರಿಂ ಅಮರಾನಂದತ್ವಣ್

ಯೋಗಾ ದ್ವಾರಿಂ ಕ್ರಿಸ್ತಾ ಥಂಯ್ ಏಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಅಮಾರನರದ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಯೋಗಾಚೆ
ಪ್ರಮುಖ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಚ್ಯಾರ್ ಮಾರ್ಗ್.

ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ

ಮೋಗ್, ದೆವಾಸಾಂವ್, ಭಕ್ತೆಚ್ಯಾ ವಾಟೆರ್ ಮತ್ ಶುದ್ದ್ ಕರ್ನ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡ್ಚೆಂಚ್ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ, ಭಕ್ತಿ ಯೋಗಾಂತ್ ಸದಾಂ ಆನಂದ್‌ಭರಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಇಷ್ಟಾ ದೇವತೆಕ್ (ದೆವಾಚೆಂ ಎಕ್‌ಚ್ ರುಪ್ಣೆಂ). ಆಮಿ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವಾಂನಿ ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಬೋವ್ ಮೊಗಾಳ್ ಜೆಜು ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಇಷ್ಟಾ ದೇವಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಮಾನುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ದುಸ್ರೆಂ ಮೇಟ್ ಜೆಜು ಕ್ರಿಸ್ತಾ ಥಂಯ್ ಆಮ್ಚೊ ಸಂಬಂಧ್ ನಿರ್ಣಯ್ ಕರ್ಚೊ.

ಪಾಂಚ್ ಥರಾಂಚೆ ಕಾಳ್ಜಾ ಸಂಬಂಧ್ ಆಮಿ ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ನಿರ್ಣಯ್ ಕರ್ಯೆತ್.

- **ತಾತ ಭಾವಾ:** ಸೊಮಿ ಮ್ಹಜೊ ಖರೊ ಬಾಪಯ್ ವಾ ಆವಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಭೊಗಾಪ್. ಜೆಜುಕ್ ದೆವಾಲಾಗಿಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂಬಂಧಾಬರಿ.
- **ವತ್ಸಾಲ್ಯ ಭಾವಾ :** ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ಬಾಳ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಹ್ಯಾ ಧಾಕ್ಟುಲ್ಯಾ ಬಾಳಾ ರುಪಾರ್ ಸಂಬಂಧ್ ರುತಾ ಕರ್ಚೊ, ಪದ್ವಾಚ್ಯಾ ಸಾಂತ್ ಅಂತೊನಿಕ್ ಮಿನಿನ್ ಜೆಜು ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ.
- **ಸತ್ಯ ಭಾವಾ:** ಖರ್‍ಯಾ ಇಶ್ಟಾಗಾತೆಚೊ ಸಂಬಂಧ್, ಸಾಂ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಆಸಿಸಾಕ್ ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಬರಿ.
- **ದಾಸ್ಯಾ ಭಾವಾ:** ಚಾಕ್ರಾಚೊ ವಾ ಶಿಸಾಚೊ, ಆಪೊಸ್ತಲಾಂಕ್ ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಸಂಬಂಧ್ ವಾ ಆಂಕ್ವಾರ್ ಮರಿಯೆಕ್ ದೆವಾ ಥಂಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಸಂಬಂಧ್.
- **ಮಧುರಾ ಭಾವಾ :** ಮ್ಹಣ್ಚೆ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್, ಪ್ರೀತಿ ಮೊಗಾಚೊ ಸಂಬಂಧ್, ಖಿರ್‍ಸಾಚ್ಯಾ ಸಾಂತ್ ಜುವಾಂವ್ಕ್ ಸೊಮ್ಯಾಲಾಗಿಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಪರಿ. ಹೊ ಸಂಬಂಧ್ ಭಾರತಾಂತ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಭಕ್ತೆಚೊ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಕೃಷ್ಣ ಥಂಯ್ ಆಸ್ಚೊ. 16,000 ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಕೃಷ್ಣ ಥಂಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ. ಹಾಂಗಾ ಲೈಂಗಿಕ್‌ಪಣ್ ನಾ. ಪೂಣ್ ನಿತಳ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಮಧುರ್ ಪ್ರೇಮಾಂತ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸೊಮ್ಯಾಲಾಗಿಂ ಏಕ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಅತ್ಯುನ್ನತ್ ಸಂಬಂಧ್.

ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ ಪರ್ಮಾಣೆ ಹೊ ಸಂಬಂಧ್ ಖಂಚೊ ತೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ನಿಶ್ಚಿತ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸಾ. ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ 'ತಾತಾ ಭಾವಾ' ಆಪ್ಣಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಕೇರ್ ಪರ್‍ಯಾಂತ್ ತೊಚ್ ಸಂಬಂಧ್ ದವರ್ನ್ ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ಧಾಕ್ಟುಲ್ಯಾ ಭುಗ್ರ್ಯಾಂಬರಿ ಪ್ರೇಮ್ ಆನಿ ಭಕ್ತ್ ಕರ್ನ್ ಅಮಾರನಂದ್ ಜೊಡಿಜೆ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಅತ್ಯುನ್ನತ್ ಅರ್ಥಾಭರಿತ್ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಆಮ್ಚೆ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೊ ಸತ್‌ಚಿತ್ ಆನಂದ್' ಜೊಡ್ಯೆತ್. ಹರ್‍ಯೆಕಾ ಮನ್ಯಾಚಾ ಜಿವಿತಾಚೊ ಖರೊ ಶೆವೊಟ್ ಹೊಚ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಭಕ್ತಿಯೋಗ – 1

ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಬೋವ್ ಮೊಗಾಳ್ ಸೊಮ್ಯಾಲಾಗಿಂ ಉಲೊಂವ್ಕ್, ತಾಚಿ ಸ್ತುತಿ ಗಾಂವ್ಕ್, ತಾಚೆಂ ದ್ಯಾನ್ ಕರುನ್ ಆಮಿ ಕೆಲ್ಲೊ ಖರೊ ಸಂಬಂಧ್ ಜಿವೊ ದವರುಂಕ್ ಕಿತೆಂ ಸರ್ವ್ ಬೋವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಹೆಂ ಆಮಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಪಣಿ ಜಾಣಾ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್‍ಯಾಂ.

ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಖರೊ ಮೋಗ್ ಕರುಂಕ್ ನೋವ್ ಮೆಟಾಂನಿ ಪ್ರೇತನ್ ಕರ್‍ಯೆತಾ. ಖರೊ ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ಮೋಗ್ ಕೆದಿಂಚ್ ಸಲ್ವಾನಾ. ಆದ್ಲ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಂನಿ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂಬಂದಾಕ್ ಪೂರಕ್ ಜಾವ್ನ್ ನೋವ್ ಮೆಟಾಂ ಹ್ಯಾ ಪರಿಂ ಆಸಾತ್.

- **ವಂದನಾ :** ಫುಲಾಂ, ಧುಂಪ್, ದಿವೊ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಳ್ಜಾ ಥಾವ್ನ್ ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ಭೆಟವ್ನ್ ಪುಜಾ ಕರುನ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾನ್ ಭರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ಚೆಂ.
- **ಕೀರ್ತನ್ :** ಸಂಗೀತ್, ಗಾಯಾನ್, ಭಜನಾಂನಿ ಸೊಮ್ಯಾಚಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸಂಬಂಧಾ ದ್ವಾರಿಂ ಸ್ತುತಿ ಗಾಂವ್ಚಿ. ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಉತ್ರಾಂನಿ ಭಜನ್ ಯಾ ಗಾಯನ್ ಬರೊವ್ನ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಮೆಚ್ಚೊಂಚ್ಯಾ ತಾಳ್ಯಾನ್ ಗಾಂವ್ಚೆಂ. ಜೊ ಕೋಣ್ ಹ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಸಂಗಿತಾ ದ್ವಾರಿಂ ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ಗಾಯ್ತಾ, ತೊ ದೊಡ್ತೆಂ ಮಾಗ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ತಾ ಸಾಂತ್ ಆಗುಸ್ತಿನ್.
- **ಅರ್ಚನಾ:** ತಾಚೆಂ ಪವಿತ್ರ್ ನಾಂವ್ ನಿಶ್ಚಿತ್ ವೇಳಾರ್ "ಓಂ ನಮಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಯಾ" ಮ್ಹಣ್ ಹಜಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜಪ್ ಕರ್ಚೆಂ "ಸಹಸ್ರ್ ನಾಮ್ ಪದ್" ಹೆಂ ಹರ್‌ವೆಳಾ, ಪಯ್ಣ್ ಕರ್ತಾನಾ, ಯಾ ಹೆರ್ ಕಸಲೆಂಯಿೀ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಆಸೊಂಕ್ ಆನಿ ತಾಳ್ಣೆ ಥಾವ್ನ್ ಪಯ್ಸ್ ಉರೊಂಕ್ ಉಸ್ವಾಸಾಸಂಗಿಂ ಮ್ಹಣ್ತೇ ರಾವ್ಯೆತಾ. ಹೆಂ ಮಂತ್ರ್ ಜಪ್ ಎಕ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ಜೆ. ಆನಿ ಹೆಂ ಸತ್ ಗುರು ಥಾವ್ನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- **ಸ್ಮರಣ್:** ದೀಸ್ ರಾತ್ ಇಶ್ಟಾ ದೆವಾ ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚಿಂ ವಿವಿಧ್ ಮುಖಾಂ, ಜಿಣೆಯೆಚಿಂ ಘುಡಿತಾಂ, ಶಿಕವ್ಣ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಚಿಂತುನ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಉಡಾಸ್ ಕರ್ತೆಚ್ ರಾವ್ಚೆಂ.
- **ಧ್ಯಾನ್ :** ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ಸ್ಮರಣ್ ಧ್ಯಾನಾಕ್ ಪ್ರೇರಣ್. ಹೆಂ ಧ್ಯಾನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ಸಂಬಂಧಾದ್ವಾರಿಂ ಸಕಾಳಿಂ, ದನ್ಪಾರಾಂ ಆನಿ ರಾತಿಂ ನಿದೊಂಕ್ ವೆಚೆ ಪಯ್ಲೆಂ ಕರ್ಚೆಂ.
- **ಶ್ರವಣ್:** ಸೊಮ್ಯಾಚೆಂ ಜಿವಿತ್ ಆನಿ ಶಿಕವ್ಣೆ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಹೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಆಯ್ಕೊಂಚೆಂ ಆನಿ ಆಪ್ಣಾ ಇಶ್ಲ್ಯಾಕ್ ಉರ್ಬೆನ್ ವಾಚ್ಚೆಂ.
- **ಮನನ್ :** ಶ್ರವಣ ಆನಿ ಅಧ್ಯಾಯನಾ ಥಾವ್ನ್ ಮೆಳ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವಿಚಾರಾಂ ವಯ್ರ್ `ಮನನ್' ಕರ್ಚೆಂ. ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಮತಿತ್‌ಂಚ್ ವಿನಿಮಯ್ ಕರ್ಚೆಂ, ನಿಯಾಳ್ ಕರ್ಚೆಂ.
- **ನಿಧಿ ದೃಸನ್ :** ಹ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಾತ್ ಗುಣಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳುನ್ ಭಕ್ತಾನ್ ಸೊಮ್ಯಾಚೆ ಶೆಗುಣ್ ಆಪ್ಣಾ ಥಂಯ್ ಪಾಳುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚೆಂ.
- **ಆತ್ಮ ಸಮರ್ಪಣ್:** ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ಆಪ್ಣೆ ರುಜು ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂಬಂಧ ದ್ವಾರಿಂ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಶರಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ. ತಾಚೆ ಇಚ್ಛೆನ್ ಆಪ್ಣಾಕ್‌ಚ್ ಸಮರ್ಪುನ್ ದೀವ್ನ್ ಗೂಂಡ್ ಪಾತ್ಯೆಣೆ, ಬಾವಾಡ್ತ್ ಆನಿ ವಿಶ್ವಾಸಾ ಸವೆಂ ಹರ್ಯೆಕ್ ಪರಿಸ್ಥಿತೆಂತ್ ಶಾಂತ್ ಆನಿ ಆನಂದಾನ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ. ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾ ಆಟ್ ಹಂತಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಥರಾನ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಆನಂದಾಚೊ ಪ್ರತಿಫಳ್‌ಚ್ ಆತ್ಮ ಸಮರ್ಪಣ್.

ಯೋಗಾದ್ವಾರಿಂ ಕ್ರೀಸ್ತಾಚೆಂ ಅಮಾರಾನಂದತ್ಭಣ್ - 2

ಮಾಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಭಕ್ತೆನ್ ಸೊಮಿಯಾ ಜೆಜು ಕಡೆ ಪಾಂವ್ಚೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಂತ್ ತೀನ್ ಹಂತ್ ಆಸಾತ್.

- 'ಗೌಣಿ' ವಾ `ವೈದಿ' ಭಕ್ತಿ. ಹೊ ಸುವಾರ್ತೆಚೊ ಹಂತ್.
- 'ರಾಗ ನುಗ ಭಕ್ತಿ' ಹೊ ಪ್ರಕೃತೆಚೊ ಹಂತ್
- 'ಪ್ರೇಮಾ ಭಕ್ತಿ' ಹೊ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಶಿಕಾರಾಚೊ, ಶೆವೊಟಾಚೊ ಹಂತ್, ಆತಾಂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ್ ಹೆ ತೀನ್ ಹಂತ್ ಪಳೆವ್ಯಾಂ.

ಪಯ್ಲೊ ಹಂತ್ ಸುರ್ವಾತಿಚೊ : 'ಗೌಣಿ' ವಾ 'ವೈದಿ' ಭಕ್ತಿ : ಹಾಂಗಾ ಭಕ್ತ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಜಿಣ್ಯೆಂತ್ ಶಾಂತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ, ಸಂತೊಸ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಇಶ್ಟಾ ದೇವ ಸೊಮ್ಯಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಆರಾಧಾನಾಚೆಂ ಭಗಾಪ್, ಪ್ರಾರ್ಥನ್, ಜಪ್ ಮಂತ್ರ್, ಪುಜಾ, ಪವಿತ್ರ್ ಕ್ಷೇತ್ರಾಚೆಂ "ಸೊಮಿಯಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಲ್ಲೆಂ" ಯಾತ್ರ್, ನೊವೆನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸವೆಂ ಆಚರಣ್ ಸುರು ಕರ್ತಾ. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸುರು ಕರ್ತಾನಾ ಸೊಮಿಯಾ ಸಂಗಿಂ ಆಪ್ಲೊ ಏಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಘುಟ್ಟ್ ಕರ್‍ನ್, ತ್ಯಾ ಸಂಬಂಧಾಚ್ಯಾ ಬುನ್ಯಾದೆರ್ ಭಕ್ತೆಚ್ಯಾ, ಆನಂದಾಚೆಂ ರಾವ್ಪೆರ್ ಬಾಂದುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾ. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸುರು ಕರ್ತಾನಾಂಚ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಗುರು ಥಾವ್ನ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಮೆಟಾಂ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ಹಂತಾಕ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಪ್ರಕೃತೆಚ್ಯಾ ಹಂತಾರ್ ಸುಲಬಾಯೆನ್ ಪಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ 'ಗೌಣಿ' ಭಕ್ತಿಚ್ಯಾ ಹಂತಾಕ್ ಹಿಂ ಮೆಟಾಂ ಆಸಾತ್.

- **ಇಷ್ಟಾ ಆನಿ ನಿಷ್ಟಾ :** ಏಕ್‌ಚ್ ಆದರ್ಶ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಸೊಮಿ ಆನಿ ತೊ ಸಂಬಂಧ್ ಹಾಚೆ ಥಂಯ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿಶ್ಚತಾ, ಭಾವಾಡ್ತ್ ಆನಿ ಭರ್ವಸೊ. ದೆವಾಚ್ಯಾ ರಾಜಾಕ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಅಮರತ್ವಾಕ್ ಆನಿ ಪರಮಾನಂದ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾವ್ತಾ ವರೇಗ್ ಏಕ್ ಗಂಭೀರ್ ಭಕ್ತೆನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಇಶ್ಟಾ ದೆವಾಲಾಗಿಂ ಖಂಚೊಯೀ ಏಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಘುಟ್ಟ್ ಕರ್‍ನ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಶ್ರದ್ಧಾ ದವರುನ್ ಮುಕಾರ್ ವಚಾಜೆ. ಅಶೆಂ ಕರ್ತಾನಾ ಮರಿ, ಸಾಂತ್ ಭಕ್ತ್, ಹೆರ್ ಮಹಾತ್ಮ ಹಾಂಚೆರ್‌ಯಿ ಮಾನ್ ಭಕ್ತ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ಪೂಣ್ ಹ್ಯಾ ಹರ್ಯೆಕಾಂತ್‌ಯಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಇಶ್ಟಾ ದೆವಾಕ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಆದರ್ಶ್ ಪರಮೊನ್ನತ್ ಜಾವ್ನ್ ದವರಿಜೆ. ಅಶೆಂ ಭಕ್ತ್ ಆನಿ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿಶ್ಚತಾ ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ 'ಸಾಧನ್' ಕರ್ತಾ. ಮತಿ ವಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ್ ಬಂದಡ್ ನಾಸ್ತಾನಾ, ಕಸಲಿಂಚ್ ಸಂಯ್ಬಿಕ್ ಭೊಗ್ನಾಂ ನಾಸ್ತಾನಾ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಗೌರವ್ ದೀವ್ನ್ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಇಶ್ಟಾ ದೆವಾಚೆಂ ರುಪ್ಣೆಂ ಪಳೆವ್ನ್ ಖರ್‍ಯಾ ಆನಿ ಮಯ್ಪಾಸಾಚ್ಯಾ ಭಾವಾಂತ್ ಭಕ್ತಿಚಿಂ ಮೆಟಾ ಕಾಡ್ಚಿಂ.
- **ಉಪಾಸನಾ :** ಸುರ್ವಾತೆಚ್ಯಾ ಭಕ್ತಿಚ್ಯಾ ಹಂತಾಚ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಮೆಟಾರ್ ಹಾಚಾದಿಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲಿ ನೋವ್ ನಮುನ್ಯಾಂಚಿ ಭಕ್ತ್ ಆಚಾರುಂಚಿ.
- **ದೀನತಾ :** ಹಂಕಾರ್ ನಿಯಂತ್ರಾಣಾರ್ ಹಾಡ್ನ್, ಸರ್ವ್ ವಾಟಾಂನಿ ವಿನಮ್ರತಾ ಪಾಳಿಜೆ.
- **ನಿಯಮ್:** ಸತಾಚಿ ನಿಷ್ಟತಾ, ಅಹಿಂಸ, ನಿತಳಾಯ್, ಶುದ್ಧ್ ಪೆವ್ಹಾರ್, ಲಂಯ್ಗಿಕ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್, ಹಾಂಚೆಂರ್ ಜಯ್ತ್ ವರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ಚೆಂ, ತೃಪ್ತಿ, ಅಸಲೆ ಶೆಗುಣ್ ಪಾಳುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚೆಂ.
- **ಸೆವಾ:** ದುಬ್ಳ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಕಷ್ಟಾಂತ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಸೆವಾ ದೀವ್ನ್ ಮಾಯಾಮೊಗಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಅಶೆಂ ಸೆವಾ ದಿತಾನಾ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ತಾಂಚೆ ಥಂಯ್ ದೆಕುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಪಾಂಚ್ ಮೆಟಾಂ ಭಕ್ತೆಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ರೊಂಬಂವ್ಕ್, ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ಹಂತಾಕ್ ಪಾವೊಂಕ್ ಕುಮೊಕ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಅಮರಾನಂದಕ್ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ – 3

- ಹೊ ಪರಿಪಕ್ವತೆಚ್ಯಾ ದೇವ್ ಮೊಗಾಚೊ ಹಂತ್. ಹಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ ಮತಿಚ್ಯಾ ಎಕಾ ನಮುನೆಚ್ಯಾ ಬಾಯ್ಲ್ಯಾ ಆನಿ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಾಚಿ ನಿತಳಾಯ್ ಜಾತಾ. ದೇವ್ ಮೊಗಾಚೊ ಉಜೊ ಜಾವ್ನ್ ಮನ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮತಿ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ನಾಜುಕ್ ವಾಂಟ್ಯಾಂತ್ ದಾಖಲ್ ಜಾತಾ. ಹೊ ತಾಂಬ್ಡೊ ದೇವ್ ಮೊಗಾಚೊ ಉಜೊ ಭಿತರ್ ಚಡ್ತಾನಾ ದುಖ್ ಆನಿ ಸಂತೊಸಾಚಿಂ ಭೊಗ್ಣಾಂ ವಿಶೇಸ್ ಥರಾನ್ ಜಾಗಿಂ ಜಾತಾತ್. ತೆದ್ನಾ ಭಕ್ತಾಂಕ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ನಿರಾಸ್ಪಣ್ ಆನಿ ಬೆಜಾರಾಯ್ ಭಗ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಂಧಿಗ್ದ್ ಪಂವ್ಡ್ಯಾಕ್ ಮನ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆಸ್ಚೊ ರಾಗ್, ಮೊಸೊರ್, ಹಂಕಾರ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಸವಯೊ ತೀವ್ರತೆನ್ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾತಾತ್. ಭಕ್ತ್ ಏಕ್ ನಮುನ್ಯಾರ್ ಆಪ್ಣಾಚ್ಯಾಚ್ ಕರ್ಮಾಚ್ಯಾ ಹಂಕಾರಾಚಿ ಮೂರ್ತಿ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಸತ್‌ಗುರುಚೆಂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ಬೊವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಮನ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಅನೇಕ್ ಅವ್ಗುಣಾಂಚೊ ಸೈತಾನ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾ ವಿರೋದ್ ಝುಜ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಹಂತಾಚಿ ದೇವ್ ಮೊಗಾಚಿ 'ರಾಗನುಗ ಭಕ್ತ್' ಸಕಯ್ಲ್ಲ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪಾಂಚ್ ಹಂತಾನಿ ಉತ್ರೊನ್ ಯೆತಾ.
- 'ರಾಗನುಗ ಭಕ್ತಿ' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದೇವ್ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಪಕ್ವತೆಚ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಹಂತಾಚೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಲಕ್ಷಣ್, ಭಕ್ತಿಕ್, ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಇಶ್ಟಾ ದೆವಾಚೆಂ ಯಾ ಸೊಮ್ಯಾಚೆಂ ನಿರಂತರ್ ಸ್ಮರಣ್ ಆಸುನ್ ಆಪ್ಲೊ ಇಶ್ಟ ದೇವ್ ಮ್ಹಜೊಚ್, ಹಾಂವ್ ತಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾಚೊ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕ್ತಾ. ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಸರ್ವ್ ಥರಾಚಿ ತಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾನ್ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಘೆತಾ. ತೊ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸದಾಂಚ್ ರಾವ್ತಾ, ಸಾಂಬಾಳ್ತಾ. ಹಾಂವ್ ತಾಚೊ ಆನಿ ತೊ ಮ್ಹಜೊ ಮ್ಹಳ್ಳಿಂ ಪಾಳಾಂ ಘಟ್ಟ್ ರೊಂಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಬೊಗಾಪಾಂತ್ ಆಸ್ತಾ. (this is deep love of god experience) ದುಸ್ರೆಂ ಲಕ್ಷಣ್ ಇಶ್ಟಾ ದೆವಾಚೊ ಸಂಬಂಧ್ ಇತ್ಲೊ ನೀಜ್ ಜಾತಾಗಿ ತೊ ಮೊಗಾಚೊ ಆನಿ ಲಾಗ್ಸರ್ ಬೊಗ್ಚೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ದಿನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತಾಚೆ ಕಡೆ ರಾಗ್ ಶೀಣ್ ಝುಗ್ಡೆಂಯಿ ಚಾಲು ಆಸ್ತಾ. ಅಶೆಂ ದೇವ್ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಉಜ್ಯಾನ್ ಜಳ್ತಾನಾ, ಸಂಸಾರಿಂ ಮನ್ಯಾಂಕ್ ತಿಕ್ಕೆ ಪಿಶ್ಯಾಬರಿ ವರ್ತನ್ ದಿಸ್ತಾ. ಪೂಣ್ ಹೊ ಭಕ್ತ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಅನಂತ್ ಸಕ್ತೆಚ್ಯಾ ಉಜ್ಯಾನ್ ಆನಿಕ್ಯಿ ನಿತಳ್ ಜಾತಾ.
- ಇತ್ಲ್ಯಾ ಮೊಗಾನ್ ಜಳ್ತಾ ತರೀ ಭಕ್ತಾಕ್ ಪುರ್ತೆಂ ಸಮಾಧಾನ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಕಿತ್ಯಾಗೀ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ಹಂತಾರ್ ಭಕ್ತ್ ತಾಚ್ಯಾ ಇಶ್ಟಾ ದೆವಾಲಾಗಿಂ ಏಕ್ ಘುಡಿ ಸಯ್ತ್ ಮೆಕ್ಳುನ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ ಉಣೆ ಮ್ಹಣ್ ಭಗ್ತಾ. ತೊ ರಡ್ತಾ ಆನಿ ಕಳ್ವಾಳ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಹಂತಾರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಕ್ತೆಚೆ ಸಂಪ್ರಾದಾಯ್ ರೀತ್ ರಿವಾಜಿ, ಯಾ ನಿಯಮಾಂಚೆಂ ತೊ ಗಣ್ಣೆ ಕರಿನಾ.

ಅಶೆಂ ತೊ ದೆವಾಚ್ಯಾ ನಿರಂತರ್ ಸ್ಮರಣಾಂತ್ ಆನಿ ವೆಗ್ಟ್ಯಾಚಾರಾ ಉಜ್ಯಾನ್ ಜಳ್ತಾನಾ ಏಕೆ ರಿತಿಚ್ಯಾ ಅಟಾವಿಟ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಆನಂದಾಂತ್ ನಿರ್ಭಿತ್ ಆನಿ ಬಳ್ವಂತ್ ಜಾತಾ.

- ಇತ್ಲೆಂ ಸರ್ವ್ ಜಾತಾನಾ ಆಪ್ಲೊ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಜೀವ್‌ಚ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚೊ ಇಶ್ಟ ದೇವ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ನಿರಂತರ್ ಭೊಗ್ಚೊ ಆನಿ ಮೊಗಾನ್ ಏಕ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಅವ್ಕಾಸ್ ದಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ರಾಗಾರ್ ಜಾತಾ ಉದ್ಕಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಸ್ಳೆಬರಿ ದೆವಾ ಮೊಗಾನ್ ತಳ್ಮಳ್ತಾ. ವಿಚ್ಛೇದಾನಾಚಿ

ದೂಕ್ ಭೊಗುನ್ ಪರ್ತ್ಯಾನ್ ಖಿಳ್ಮಿತ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಇಶ್ಟಾ ದೆವಾಲಾಗಿಂ ಸದಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಸೊಂಕ್ ಲಾಲೆತಾ.

- ವೆಗ್ಳ್ಯಾಚಾರಾಚಿ ದೂಕ್ ಶಿಖರಾಕ್ ಪಾವ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ತಾಚ್ಯಾ ಜಿವಾ ಪ್ರಾಸ್, ಚಡ್ ಮೊಗಾಚೊ ಇಶ್ಟ್ ದೇವ್ ತಾಕಾ ರೂಪ್ ರೂಪ್ ದರ್ಶನ್ ಜಾತಾ. ದರ್ಶನ್ ಸಂಪ್ತಾ ವಾ ವೆಗ್ಳ್ಯಾಚಾರ್ ಬೋವ್ ಧೀರ್ಘ್ ದಿಸ್ತಾ. ಪೂಣ್ ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ತೊ ದೇವ್‌ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ತಾಂಬ್ಡ್ಯಾ ಉಜ್ಯಾನ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿತಳ್ ಜಾತಾ.

ಅಂತಸ್ಕರ್ನ್ ಪರಿಶುದ್ದ್ ಜಾವ್ನ್ ತೊ ಆತಾಂ ಅಕ್ರೇಚ್ಯಾ ಹಂತಾಕ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆ ಪ್ರೇಮಾ ಭಕ್ತಿನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಇಶ್ಟಾ ದೆವಾಕ್ ಆಪ್ಲೆಂ ಕರ್ನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂಬಂಧಾ ದ್ವಾರಿಂ ಏಕ್ ಜಾತಾ. ಹಾಂವ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಅಹಂ ನಾಸ್ ಜಾತಾ ಫಕತ್ತ್ ಸೊಮಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಇಶ್ಟಾ ದೆವಾಕ್ ಸರ್ವ್ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ಭೊಗುನ್ ಆನಂದಾಚ್ಯಾ ಶಿಕಾರಾಕ್ ಪಾವ್ತಾ.

ತಾಚೆ ಥಂಯ್ ಯೆವ್ನ್ ತೊ ಜೆಜುಕ್‌ಚ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಪಾವ್ಲೊ. ಹ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಹಾಂವ್ ಆನಿ ಮ್ಹಜೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಹಕ್ಕ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಾಸ್ ಜಾತಾ. ಅಮರಾನಂದಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದಚ್ಯಾ ದೆವಾಚ್ಯಾಸಾಸ್ಣಿಕ್ ರಾಜ್ಯಾಚ್ಯಾ ಸುಖಾಂತ್ ಭಕ್ತ್ ಏಕ್ ಜಾತಾ. ಹಾಕಾ `ನಿರ್ವಿಕರ್‍ಪಿ ಸಮಾಧಿ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹಿ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗಾಚಿ ಅಂತಿಮ್ ಸ್ಥಿತಿ ಮ್ಹಣ್ಚೆ `ಪ್ರೇಮಾ ಭಕ್ತಿ'

ಹ್ಯಾ ಪ್ರೇಮಾಂತ್ ಹಾಂವ್ ಆನಿ ತುಂ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಫಕತ್ತ್ ಏಕ್ ಆನಿ ಎಕ್‌ಚ್ SAT CHIT ANANDA ಕ್ರೀಸ್ತ್. ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ಭಕ್ತ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಹಾಂವ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಹರ್ಯೇಕ್ಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಕ್ ದೆಕ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ಮೊಗಾನ್ ಭರುನ್ ವೊಮ್ತಾತಾ ಹಿ ಸ್ಥಿತಿ.

ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ – 4

ಹ್ಯಾ ಪ್ರೇಮ ಭಕ್ತಿಚ್ಯಾ ಅಪರಿಮಿತ್ ಮೊಗಾನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸೊಮ್ಯಾಲಾಗಿಂ ಏಕ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದ ಆನಿ ಅಮರತ್ವಾಚ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಭಕ್ತೆಕ್, ನಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ನಿರಂತರ್ ಆನಂದಾಚೊ ವ್ಹಾಳೊ, ಮಿೀತ್ ಮೇರ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಆನಿ ಸಂಪೂರ್ಣತ್ಕಾಯ್ ಸರ್ವ್ ಥರಾನ್ ಕುಡಿಕ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಮಿಕ್ವಾಲ್ಲ್ಯಾ ಆಸ್ತಿತ್ವಾಕ್ ದಾಕಯ್ತಾತ್. ಹರ್ಯೇಕಾ ಜಿವ್ಯಾ ಆನಿ ನಾಜಿವ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ದಿಸ್ಚ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿ ಥಂಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಮೊಗಾನ್ ಭಕ್ತ್ ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ಮಾತ್ರ್ ದೆಕ್ತಾ ಆನಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಾಚ್ಯಾ ಲ್ಹಾರಾಂನಿ ಉಪ್ಯೆತಾ. ತೊ ಪೂರ್ಣ್ ಆನಿ ಸಂಪೂರ್ಣ್, ತೊ ವೆಗ್ಳ್ಯಾಪಣಾಚ್ಯಾ ಭೊಗಾಪಾ ಥಾವ್ನ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ದ್ವೇಶಾ ಆನಿ ವಾಯ್ಟಾ ಥಾವ್ನ್ ಮೆಕ್ಳೊ ಜಾತಾ. ಫಕತ್ತ್ `ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಹಾಂವ್' ಆನಂದಾಚೊ ಆನಿ ಅಮರತ್ವಾಚೊ ಸಾಗೊರ್‌ಚ್ ಜಾತಾ. ಅಶೆಂ ಹೊ ಕುಡಿ ಥಾವ್ನ್ ಮೆಕ್ಳೊ ಜಾತಾ ತರೀ, ಥೊಡೆ ಮಹಾನ್ ಅತ್ಮೆ "ಅವತಾರ ಪುರುಷ" ಸರ್ವ್ ಸಕ್ತೆವಂತ್ ತಾಂಚೊ ನಿರಂತರ್ ಮೋಗ್ ಸರ್ವಾಂಕ್‌ಯಿ ಏಕ್ ಸಾರ್ಕೊ ಮೆಳ್ತೇ ಆಸ್ತಾ. ಸರ್ವ್ ದಂದ್ವ್ "ಸುಖ್-ದುಖ್, ಮಾನ್-ಅಕ್ಮಾನ್, ಹಿಂವ್-ಗರ್ಮಿ ಇತ್ಯಾದಿ" ಥಾವ್ನ್ ಮೆಕ್ಳೊ ಆಸುನ್ ಸದಾಂ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ನೆಂಟ್ರ್ಯಾ ಭುಗ್ರ್ಯಾಬರಿ ಜಿಯೆತಾ. ಆಮ್ಚೊ ಬೋವ್ ಮೊಗಾಳ್ ಜೆಜು ಕ್ರಿಸ್ತಾ ಸವೆಂ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ, ಮಹವೀರಾ, ಕಬೀರ್, ನಾನಕ್, ಸಾಂ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಆಸಿಸ್,

ದ್ವಾಚೊ ಸಾಂತ್ ಆಂತೊನ್, ಮಿರಾ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಕಾಲಾರ್ ಜಿವಂತ್ ಸ್ಚಿ ಮಾತಾ ಅಮೃತಾನಾಂದಮಯಿ ಹ್ಯಾ ಮಹಾತ್ಮ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಲಕ್ಷಣಾಕ್ ದಾಕ್ಲೆ ಜಾವ್ನ್ ದಿವ್ಯೆತ್. ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಮಹತ್ಮ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನ್ ಅಪರಿಮಿತ್ ಮೋಗ್, ಸೆವಾ ಪ್ಲ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾ ಥಾವ್ನ್‌ಚ್ ವ್ಹಾಳ್ತಾ. ಹೆ ಮಹಾತ್ಮ್ಯಾ ಕೊಣಾಯ್ಚೆರ್ ಂಚ್ಯಾಕ್‌ಯಿ ಹೊಂದುನ್ ಆಸಾನಾಂತ್. ಹಿಂ ಹಾಂಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಳೆತಾನಾ ುಖಿಂಬರಿ ದಿಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಸರ್ವ್ ಸಂದರ್ಭಾಂನಿ ತಿಂ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಮೊಗಾನ್ ರುನ್ ಆಸ್ತಾತ್.

ದೆವಾಚ್ಯಾ ಖುಶೆ ಪ್ರಮಾಣೆ ಕೂಡ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಅಖ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಮನ್ಯಾಕುಳಾಕ್ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ರ್ಮಾ.ಚಿ, ಸೆವೆಚಿ ಆನಿ ಬರ್‍ಯಾಪಣಾಚಿ ದೇಕ್ ಜಾತಾತ್. ಅಸಲ್ಯಾ ಮಹತ್ಮ್ಯಾಂಚಿಂ ಲಕ್ಷಣಾಂ ಹ್ಯಾ ುಪಿಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಅಸಲ್ಯಾ ಮಹತ್ಮ್ಯಾಂಕ್ ಹಂಕಾರ್, ಆಶಾ, ವಿಶ್ವ್ಯಾಂಚೆಂ ಸುಖ್, ಭಿರಾಂತ್, ್ವಾರ್ಥ್ ಯಾ ಖಾಸ್ ಕುಟ್ಮ್ಯಾಚೊ ಮೋಗ್, ದ್ವೇಷ್ ಆನಿ ಮೊಸೊರ್ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ಆಸಾನಾ.

ಭಕ್ತಿಯೋಗ – 5

ಪ್ರೇಮಭಕ್ತಿ ಮಹತ್ಮ್ಯಾಂಚೆಂ ಜಿವಿತ್, ನೀಜ್ ಆದರ್ಶ್‌ಭರಿತ್. ತೆ ಬೋದನ್ ಚಡ್ ದೀನಾಂತ್. ಪೂಣ್ ತಾಂಚೆಂ ಜಿವಿತ್‌ಚ್ ಹೆರಾಂಕ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ತಾಂಚಿಂ ಹರ್‍ಯೆಕ್ ಕೃತ್ಯಾಂ ಸ್ವಾರ್ಥ್, ಶುದ್ಧ್, ನಿತಳ್, ತಾಳ್ಣೆಂಕ್ ಸಂಪ್ಡಾನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ, ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಮೊಗಾಚೆಂ, ಭೊಗ್ಸಾಣ್ಯಾಚೆಂ, ಾಕ್ರಿಫಿಸಾಚೆಂ, ಬಲಿದಾನಾಚೆಂ ಜೀವನ್.

ತಾಂಚೆಂ ವಿಶ್ವ್ ಮಾನವ್ ವೆಕ್ತಿತ್ವ್, ಖಂಚ್ಯಾಚ್ ದೇಶಾಕ್, ಜಾತಿ ಕಾತಿಕ್, ಮತ್, ಧರ್ಮ್ ಂಗ್ಡಾಕ್ ಸೆರ್ವಾಲ್ಲೆಂ ನ್ಹಯ್. ಅಸಲೆಂ ಜಿವಿತ್ ದೆವಾ ಥಂಯ್ ಪ್ರೇಮಾನಂದ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ, ಮುಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಹಸ್ತಿ ಪರ್‍ಯಾಂತ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಪ್ರಕೃತಿಚ್ಯಾ ವಸ್ತುಂನಿ ಆನಿ ಹರ್‍ಯೆಕಾ ಮನ್ಶಾ ಥಂಯ್ ಫಕತ್ ದೆವಾಚೆಂ ರುಪ್ಣೆಂ ಪಳೆವ್ನ್ ಧನ್ಯ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ. ಹಾಂಚೆ ಥಂಯ್ ಹರ್‍ಯೆಕ್ ಜಾತಿ ಕಾತಿ ಧರ್ಮಾಚೊ ಲೋಕ್ ವ್ಹೊಂವಾ ಥಂಯ್ ಮೂಸ್ ಆಕರ್ಶಿತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಬರಿ ಪಾಟ್ಲಾವ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ತಾಂಚೊ ಾಂಗಾತ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹೆ ವಿಶ್ವ್ ಮಾನವ್ ಪಯ್ಸ್ ನಾಕಾ, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ದಕ್ಷಿಣ್ ಭಾರಾತಾಂತ್‌ಚ್ ಆಸಾತ್. ಕರ್ನಾಟಕಾಚೊ ಶ್ರೀ ರವಿಶಂಕರ್, ಕೆರಳಾಂತ್ ಮಾತಾ ಅಮೃತಾನಂದಮಾಯಿ ದೇವಿ, ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶಾಂತ್ ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಬಾಬಾ, ತಮಿಳ್‌ನಾಡಾಂತ್ ಭಗವಸ್ ಅಶೆಂ...

ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಸ್ವರೂಪ್ ಸ್ವಭಾವಾಂ ಪರ್ಮಾಣೆ ಅಸಲ್ಯಾ ಮಹಾತ್ಮ್ಯಾಂಚೆ ಚ್ಯಾರ್ ವಾಂಟೆ ಕರ್‍ಯೆತಾ.

- ಭುರ್ಗ್ಯಾಪಣಾಚೆ : ನಿತಳ್, ನಿಷ್ಕಪಟಿ, ನಿಸ್ಕಳ್ ಆನಿ ಮುಗ್ದ್ ಸ್ವಭಾವಾಚೆ.
- ಉನ್ಮತ್ತ್ : ಪ್ರೇಮಚೆಂ ಅಮೃತ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ಸದಾಂ ಅಮಾಲ್ಯಾಬರಿ ಮೊಗಾಕ್ ಆನಿ ಸೆವೆಕ್ ಆಪ್ಲೊ ಜೀವ್ ಸಯ್ತ್ ದೀಂವ್ಕ್ ತಯಾರ್ ಆಸ್ಚೆ.
- ವಿಕಾರಿ : ದಿಸೊಂಕ್ ಭಯಂಕರ್ ಆನಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ್ ವಿಪ್ರೀತ್ ಆಸೊನ್ ಪಿಶ್ಯಾಂಬರಿಂ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತಾಂಚ್ಯೊ ಕರ್ನೊ ಆನಿ ಜಿವಿತ್ ಮೊಗಾನ್ ಆನಿ ಸೆವೆನ್ ಭರ್‌ಲ್ಲೆಂ, ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಲಕ್ಷಣಾಚೆಂ.

• ರಾಜ್ ರಾಜೇಶ್ವರ್ : ನಡ್ಯಾನ್ ರಾಯ್ ರಾಣಿಯೆಬರಿ ಗಂಭೀರ್, ಪೂಣ್ ಮೊಗಾಚೊ ಆನಿ ಜ್ಞಾನಾಚೊ ಪ್ರಕಾಸ್ ಫಾಂಕ್ಚೆ ಆನಿ ವಾಂಟ್ಚೆ. ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲಿಂ ತಾಂಚ್ಯಾ ಶೆಗುಣಾಂಚಿಂ ಆನಿ ದೇವ್‌ಪಣಾಚಿಂ ಲಕ್ಷಣಾಂ. ಕ್ರಿಸ್ತಾಸಾರ್ಕಿ ಖರಿ ಜಿಣಿ ಕೊಣೆಂಯ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಾದ್ಯ್ ಆಸಾ. ದೆಕುನ್ ನೀಜ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮ್ ಆನಿ ಧರ್ಮ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಮನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಫಾಯ್ದೊ ಜೊಡ್ನ್ ಆಪ್ಲೆಂ ಜೀವನ್ ನಂದನ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಹೆಂ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್. ಖಂಚ್ಯಾಚ್ ಧರ್ಮಾಕ್ ಬಂದಡ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಸತ್ಯಶೋಧನ್.

ಅಶೆಂ ಭಕ್ತಿಯೋಗಾಂತ್ ಮುಕ್ತಿ ಮೆಳ್‌ಲ್ಲೊ ಮಹಾತ್ಮ್ ಸದಾಂ ವ್ಹಾಳ್ಚ್ಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಸೆವೆಚ್ಯಾ ಆನಿ ಭೊಗ್ಸಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕೆದಿಂಚ್ ಸುಕಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ನ್ಹಂಯ್ಂ ಭಾಶೆನ್ ಸದಾಂಚ್ ಆನಿ ಹರ್ಯೇಕಾ ವೆಳಾರ್ ಆನಂದಾಂತ್, ಶಾಂತಿಂತ್ ಆನಿ ನಿತಳ್ ನಿಸ್ಕಳ್ ಮತಿಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೊ ವ್ಹರ್‍ತೊ ಸಾಂತ್.

ಮಾನವ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ದೇವ್ ಮಾನವ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಸಣ್ ಅಮರತ್ವ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಮುಕೆಲ್ ಚ್ಯಾರ್ ಮಾರ್ಗಾಂ (ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ, ರಾಜ-ಧ್ಯಾನ ಆನಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗ) ಪಯ್ಕಿ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಥರಾನ್ ಸರಳ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಮೋಗ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಹರ್ಯೇಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಅಮೊಲಿಕ್ ದಾಯ್ಜ್, ಹೆಂ ದಾಯ್ಜ್ ಜೆಜು ಕ್ರಿಸ್ತಾ ಥಂಯ್ ವ್ಹಾಳೊಂಕ್ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಾಲೆಂ. ಪೂಣ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ `ಗೌಣಿ ಭಕ್ತಿ' ಆನಿ `ರಾಗನುಗ ಭಕ್ತಿಚ್ಯಾ' ಹಳ್ಡುವ್ಯಾ ಆನಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ದೇವ್ ಮೊಗಾನ್ ಮತ್ ಆನಿ ಅಂತಸ್ಕರ್ನ್ ನಿತಳ್ ಆನಿ ಪರಿಶುದ್ದ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಕಶೆಂಗೀ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್, ಮೆಟಾ ಮೆಟಾಂನಿ ಪಯ್ಲೆಂ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಅಂಕಣಾಂನಿ ಕಳಯ್ಲಾಂ.

ಆಪ್ಲ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ದಿಸ್ಚೊ ಸಂಸಾರ್, ಕೂಡ್, ಮತ್, ಬೊಗ್ಣಾಂ, ತಾಳ್ನ್ಯೊ, ಪಾಶಾಂವ್, ಸುಖ್ ದುಖ್ ಹ್ಯಾ ಸರ್ವಾಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವರ್‍ನ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಹಾಂವ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಮಹಾ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ವಿದ್ಯಾ `ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ'. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭಾರತಾಚೆಂ ಅಪೂರ್ವ್ ದಾಯ್ಜ್ ತೆಂ.

ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಆಮಿ ಬೋವ್ ಮಟ್ವ್ಯಾನ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಪ್ರಯಚ್ನ್ ಕೆಲಾಂ ತರಿ, ಭಕ್ತಿಯೋಗಾಂತ್ ಮುಕೆಲ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಪ್ರೇಮಾ, ಶ್ರದ್ಧಾ ಆನಿ ಕುರ್ಪಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಸಂಗ್ತಿಕ್ ಮಿಕ್ವಾಲ್ಲಿ. ಪ್ರೇಮಾ, ಶ್ರದ್ಧಾ ಆನಿ ಕುರ್ಪಾ ಮತಿಕ್ ಸಮ್ಜಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಆನಿ ವಿಜ್ಞಾನಾಂತ್ ಆಟಾಪುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲೆಲ್ಯೊ ವರ್‍ತ್ಯೊ ಸಂಗ್ತಿ. ಪೂಣ್ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ನೋವ್ ಮೆಟಾಂಚ್ಯಾ `ಗೌಣಿ ಭಕ್ತಿಂತ್' ಆನಿ ಪಾಂಚ್ ಮೆಟಾಂಚ್ಯಾ `ರಾಗ ನುಗ ಭಕ್ತಿಂತ್ `ಸಾಧನ' ಕರ್‍ನ್ ವೆತಾನಾ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಖೂಬ್ ಆನಂದ್ ಭೊಗ್ತಾ. ಭರ್ವಸೊ ಆನಿ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ಆಮ್ಕಾಂ ಸದಾಂ ಜಿವಿತಾಂತ್‌ಯಿ ಜಾಯ್. ಏಕಾ ವಳ್ಕೊನ್ ಕಳಿತ್‌ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಡ್ರೈವರಾಚೆರ್ ಪಾತ್ಯೆವ್ನ್ ಆಮಿ ರಾತಿಂ ಬಸ್ಸಾಚೆರ್ ಪಯ್ಣ್ ಕರ್ತಾಂವ್. ವಾ ಪೈಲೆಟಾಚೆರ್ ಪಾತ್ಯೆವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ವಿಮಾನಾಚೆರ್ ಉಬ್ತಾಂವ್. ಅಸಲ್ಯಾ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ಆಮಿ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ಆನಿ ಭರ್ವಶ್ಯಾಚೆರ್ ಚಲ್ತಾಂವ್ ತರ್, ಅಗಣಿತ್ ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿ, ಸುರ್ಯೊ, ನೆಕೆತ್ರಾಂ, ಗ್ರಹ್, ಸಂಸಾರ್ ಆನಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಂಚೆಂ ನಿರಂತರ್ ಚಲನ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚ್ಯಾ ಏಕ್ ಪರಮೋನ್ನತ್ ಸಕ್ತೆಚೆರ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆ ದೆವಾಚೆರ್ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ದವರುಂಕ್ ನಜೊ?

ಯೋಗಾದ್ವಾರಿಂ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದಾಕ್ ದುಸ್ರೊ ಮಾರ್ಗ್

ರಾಜಯೋಗ – 1

ಧ್ಯಾನಾ ಥಾವ್ನ್ ಮತಿ ಅಂತಸ್ಕರ್ನಾಚಿ ನಿತಳಾಯ್ ಕರುನ್ ಬಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಅಮರ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚೆಂ
ರ್ನಾಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಆಪ್ಣಾಂವ್ಚಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ವಿದ್ಯಾಚ್ ರಾಜಯೋಗ.

ಪರಮ್ ಸತ್ ಆನಿ ಅಮರತ್ವ್ ಆಪ್ಣಾ ಭಿತರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ದೃಡ್ ಪಾತ್ಯೆವ್ನ್ ಮತಿಚ್ಯೊ
ರ್ಗ್ ಅಲೊಚನ್ಯೊ, ಚಂಚಲತ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚೆ ಪಾಶಾಂವ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ನ್ ನಿಜ್ ಸುಖ್,
ಂತಿ, ಆನಂದ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಗಿನ್ಯಾನಾಚಿ ವರ್ತಿ ವಾಟ್ ರಾಜಯೋಗ.

ರಾಜಯೋಗಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗಾಚೊ ಸಾಧಕ್ ಏಕಾಂತ್‌ಪಣಾನ್ ಆಶ್ರಮಾಂತ್ ವಾ ರಾನಾಂತ್
ರ್ಗ್ ಭಾಯ್ಲ್ಲಿ ಬಂದ್ಪಾಸ್ ಸೊಡ್ನ್ ದ್ಯಾನಾಚಿ ವಾಟ್ ಆಪ್ಣಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆಶೆತಾ. ತಾಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾನಿರ್ಧಾರಾ
ರ್ಮಾಣೆ ತಾಕಾ ಏಕ್ `ಸತ್ ಗುರ್'ಮೆಳಾತ್ ತರ್ ತಾಚಿ ಸೆವಾ ಕರ್ನ್ ಬೋವ್ ವಿದೇಯ್‌ಪಣಾನ್
ಲೆಂಚ್ ಪಾಟಿಂ ಅಪೆಕ್ಷಿನಾಸ್ತಾನಾ, ತಾಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗಾದರ್ಶನಾ ಖಾಲ್ ಸಂಧಾನ್ ಕರ್ತಾ. ಹಿ
ಣ್ ತಪಸ್ಸಾಚಿ ವಾಟ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್, ಸರ್ವ್ ವ್ಹಡ್ತ್ಯಾ ಮಹಾತ್ಮಾಂನಿ ಸಾಂಗ್ಚೆ.
ಮಾಣೆ ಸಗ್ಳೊ ಸಂಸಾರ್ ಆನಿ ತಾಂತುಂ ಆಸುಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ವಸ್ತುಂಚೆರ್ ಮಾನಾನ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್
ುಂಕ್ ಸಕ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಮತಿಚೆರ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಪಾಶಾಂವಾಂಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್
ುಂಕ್ ಬೋವ್ ಕಠಿಣ್ ಕಷ್ಟಾಚೆಂ, ಪಯ್ಲೆಂ ಮತಿಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಚಂಚಲತೆಚೆರ್, ಅಲೊಚನೆಂಚೆರ್
ತಾಳ್ಣ್ಯಾಂಚೆರ್ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಸೈಂಬಿಕ್ ಇಂದ್ರಿಯಾಂಚ್ಯಾ ಅತ್ರೆಗಾಂಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್
ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಶಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮತಿಚೆರ್ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಕರ್ನ್ ಧ್ಯಾನಾದ್ವಾರಿಂ ಖರೊ ಆನಂದ್
ಡಿಜೆ ತರ್ ತಾಣೆಂ ಸರ್ವ್ ತ್ಯಾಗ್ ಆನಿ ಬಲಿದಾನ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸಾ.

ಕಶೆಂ ಏಕ್ ಜಾಣ್ಯೊ ರಾಯ್ ಆಪ್ಲೆಂ ರಾಜ್ ಆನಿ ಪರ್ಜೆಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ತಾಗೀ ತಶೆಂಚ್
ಜಯೋಗಾಚೊ ಸಾದಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಕೂಡ್, ಮತ್, ಗಿನ್ಯಾನ್, ಹಾಂಕಾರ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಭೊಗ್ಣಾಂಚೆರ್
ರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ಹ್ಯಾ ಊಂಚ್ಲ್ಯಾ ಮಾರ್ಗಾಕ್ ರಾಜಯೋಗ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಹ್ಯಾ ರಾಜಯೋಗಾಚೊ ಮೂಳ್ ಸತ್ ಗುರು ಮಹಾನ್ ಆಚಾರ್ಯ್ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ.
ಹ್ಯಾ ವಿಶೇಸ್ ಸಾಧನಾಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಬೋವ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಯೆನ್ ಧ್ಯಾನ್ ಕರ್ನ್
ಜ್ಞಾನಿಕ್ ಅನ್ಭೋಗ್ ಜೊಡ್ನ್ ಚಾರ್ ಅದ್ಯಾಯ್ ಆನಿ 195 ಸೂತ್ರಾಂನಿ ಸಾಧನ್ ಕರ್ಚಿ ರಿವಾಜ್
ೂಪಣ್ ಕರ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಮಾರ್ಗಾಚೊ ಸಾಧಕ್ ನಾಸ್ತಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ತಾಕಾ ತಾಚ್ಯಾ
, ಮತಿ, ಹಂಕಾರ್ ಆನಿ ಭೊಂಗ್ಣಾಂಚೆರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ನ್ ಖರೊ ಆನಂದ್
ಡ್ಚಿ ಧೃಡತಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ರಾಜಯೋಗಾಚ್ಯಾ 195 ಸೂತ್ರಾಂದ್ವಾರಿಂ ಯಶಸ್ವಿ ಜಾವ್ಯೆತ್.
ಸೂತ್ರಾಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪತಾಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಚ್ಯಾ 4 ಬೃಹತ್ ಅದ್ಯಾಯಾಂನಿ ಜಿವಿತಾಚೆಂ ಅಮರತ್ವ್
. ಪರಮಾನಂದ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಬೋವ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ರಿತಿಚೆ 8 ಅಂಗ್ ಆಸಾತ್. ಹೆಂ ಸಾಧಾರ್ನ್
ಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸರ್ವ್ 195 ಸೂತ್ರಾಂ ಆನಿ ಚಾರ್ ಅದ್ಯಾಯಾಂಚೆ ಸಾರಾಂಶ್ ಜಾಣಾ ಜಾವ್ಯೆತ್.
ಸಮ್ಜೊನ್ ಕಾರ್ಯಾ ರೂಪಾರ್ ಆಮಿ ಸಾಧನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಚಿ ಜಿಣಿ ನಂದನ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್
ಯ್ತ್. ದೆಕುನ್ ಹೆ 8 ಅಂಗ್ ಏಕೇಕ್ ಕರ್ನ್ ಸಂಕ್ಷೇಪ್‌ತ್ಪಣೆ ಪರಿಶೀಲನ್ ಕರ್ಯಾಂ.

ರಾಜಯೋಗ – 2

1. ಯಮ 2. ನಿಯಮ 3. ಆಸನ 4. ಪ್ರಾಣಯಾಮ 5. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ 6. ಧರನ 7. ಧ್ಯಾನಾ 8. ಸಮಾಧಿ

ಯಮ : ಹಾಂತುಂ ನಿಷಿದ್ ನಿಯಂತ್ರ್ ಪಾಂಚ್ ಸಂಗ್ತಿ ಆಸಾತ್.

ಅಹಿಂಸಾ: ಚಿಂತಪ್, ಉಲೊವ್ನೆ ಆನಿ ಕೃತ್ಯಾಂನಿ ಕೊಣಾಯ್ಕಿ ದುಕಾನಾತ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ವರ್ತನ್ ಕರ್‍ಚೆಂ ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಖರಿ ಅಹಿಂಸಾ ವಾದಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಸತ್ಯ: ಚಿಂತಾಪ್, ಉಲೊವ್ಪ್ ಆನಿ ಕೃತ್ಯಾಂನಿ ಹರ್ಯೆಕಾ ಘಡ್ಯೆ ಹರ್ಯೆಕಾ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ನಿಷ್ಠಾ ಆಚರಣ್, ಫಕತ್ ಸತ್ ಸಾಂಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಪಾವಾನಾ ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಸತ್ ನೀತಿ ಆನಿ ನಿಶ್ಟೆಚಿ ಜಿಣಿ ಸದಾಂ ಜಿಯೆಂವ್ಕ ಸಾಧನ್ ಕರುಂಕ್ ಸತ್ ಗುರುಚೆಂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ಆನಿದೆವಾಚಿ ಕುರ್ಪಾ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಹ್ಯಾ ಅಹಿಂಸಾ ಆನಿ ಸತಾಂತ್ ಜಿಯೆತಾನಾ ಆಮ್ಚೆ ಥಂಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ದ್ವೇಶ್, ಅನ್ಯಾಯ್, ಘಟ್ಕಿರ್‌ಪಣ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಅಪ್ರಾದ್ ಪಯ್ಸ್ ಸರ್‍ತಾತ್. ಆಮ್ಚಿ ಭಿರಾಂತ್ ವೆತಾ, ಸ್ವಾರ್ಥ್ ಸುಟ್ತಾ. ಆಮಿ ಸತಾಚೆ ಆನಿ ನೀತಿಚೆ ದಾರ್ಶನಿಕ್ ಜಾತಾಂವ್.

ಅಸ್ತೇಯ್: ಹೆಂ ಭೊಗ್ಣಾಂಕ್ ಆನಿ ಗುಪಿತ್ ಥರಾಚ್ಯಾ ವಾಯ್ಟ್ ಅಲೋಚನೆಂಕ್ ಲಗಮ್ ಘಾಲ್ತಾ. ಪೆಲ್ಯಾ ಲಾಗಿಂ ಹರ್ಯೆಕ್ ವಹಿವಾಟಾಂಕ್ ನೀತ್, ನ್ಯಾಯ್ ಆನಿ ಧರ್ಮಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ `ಅಸ್ತೆಯಾ ಜಾವ್ನಾಸಾ'. ಅಸ್ತೆಯ ಪೆಲ್ಯಾಚೆಂ ಕಸಲೆಂಚ್ ಆಸ್ತ್ ಯಾ ವಸ್ತ್ ಅಪಹರ್‍ಸುಂಕ್ ಸೊಡಿನಾ. ಹೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿ ಸೆವಾ ಉಪ್ಕಾರಿ ಮನಾನ್ ಆಟಂವ್ಕ ಶಿಕಯ್ತಾ.

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರ್ಯ: ನಿಸ್ಕಳ್‌ಪಣಾಚಿ ಜಿಣಿ, ನಿತಳ್ ಮುಗ್ದ್ ಮನ್ ಆನಿ ಕಾಳಿಜ್, ಚಿಂತ್ಪಾ, ಉತ್ರಾಂ ಆನಿ ಕರ್‍ನ್ಯಾಂನಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಗ್ತಿಚೆರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಆಂಕ್ವಾರ್‌ಪಣಾ ವರ್ವಿಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಕತ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಪರಿವರ್ತನ್ ಜಾತಾ.

ಅಪಾರಿಗ್ರಹ: ಕೊಣಾಯ್ಚೆರ್ ಹೊಂದುನ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ, ಕೊಣಾಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಕಾಣಿಕೊ ಯಾ ಆಯೆರ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ನಿಷೆದಿತಾ. ಕಾಣಿಕ್ ದಾನ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಲೊಂಚ್ ಜಾತಾ. ಆಮಿ ಕೆದಾಳಾಯ್ ಪೆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಹಂಗಾಕ್ ಪಡುಂಕ್ ನ್ಹಜೊ.

ರಾಜಯೋಗಾಚೊ ಸಾಧಕ್ ಪೆಲ್ಯಾಕ್ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಸೆವಾ ದಿತಾ ಶಿವಾಯ್ ದುಸ್ರೆಂ ಕಿತೆಂಚ್ ಅಪೆಕ್ಷಿನಾ.

ರಾಜಯೋಗ – 3

`ಯಮ' ಪಾಂಚ್ ಸಂಗ್ತಿಕರಿನಾಕಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾ ತರ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಅಂಗಾಚ್ಯಾ `ನಿಯಮಾ'ಂತ್ ಪಾಂಚ್ ಸಂಗ್ತಿ `ಕರ್' ಮ್ಹಣ್ ಒತ್ತು ದಿತಾ.

ಸ್ವಚ್ಛ : ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಮತ್ ಆನಿ ಕಾಳಿಜ್ ನಿತಳ್ ಕರ್, ನಿತಳಾಯ್ ಆನಿ ಶುದ್ಧಾತಾ ಕುಡಿಚಿ ಮಾತ್ರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾವಾನಾ. ಬಗಾರ್ ಮತಿಚಿಂ ಚಿಂತ್ಪಾಂ ಕಾಳ್ಜಾಚಿಂ ಭೊಗ್ಣಾಂ ನಿತಳ್ ಆನಿ ಶುದ್ ಆಸಾಜೆ. ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಕಾಲ್ ಶಿಸ್ತ್, ಸರಳ್ ಜೀವನ್, ಶುದ್ಧ್ ಚಿಂತಪ್, ಹಂಕಾರಾನ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಪೆಲಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾಚೊ ಆನಿ ಸೆವೆಚೊ ಮನೋಭಾವ್, ಬರ್‍ಯೊ ಸವಯೊ ಆನಿ ನಡ್ತೆಂ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸ್ವಚ್ಚ್ ಆನಿ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನೆಚೆ ಮತಿಕ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಹಾಡ್ತಾ.

ತೋಷಿ: ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭಂವ್ತಿಂ ಪಳಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ದಿಸ್ಟೊಂ ಏಕ್ ವಿಶಯ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆತೃಪ್ತಿ,
ಸ್ತ್ ಜಾಂವ್ ದುಬ್ಳೊ, ತರ್ನಾಟೊ ಜಾಂವ್ ಮ್ಹಾತಾರೊ, ಶಿಕ್ಪಿ ಜಾಂವ್ ಅಶಿಕ್ಪಿ ಸರ್ವ್‌ಯಿ
ಚ್ಯಾ ನಾ ತರ್ ಖಂಚ್ಯಾ ಕಶ್ಟಾಂನಿ ಆಸೊನ್ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾನ್ ಕರ್ಗ್ತಾತ್.

ಸತ್‌ಗುರುಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಾ ಖಾಲ್ ಸರ್ವ್ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ಆನಿ ಸನ್ನಿವೇಶಾಂನಿ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್
 ತೃಪ್ತ್ ಆನಂದಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಹಾಕಾ ನಿರಂತರ್ ಸಾಧನ್, ಸೊಸ್ನಿಕಾಯ್,
ರ್ಜಣಿ ಆನಿ ಅಂತರಿಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಗರ್ಜ್.

ಪಸ್ಸು : ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಕುಡಿಚಿ ದಂಡೊಪ್ಣಿ. ಹೆಂಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ನಿರ್ದೇಶಾನಾ ಖಾಲ್ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಆನಿ
ತಿಚ್ಯಾ ತಳ್ಮಾಳ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಸಮಾನತಾ, ಸಮಾಧಾನ್ ಆನಿ ಸಂತೊಸಾನ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್,
ವಿತಾಚೆ ಕಷ್ಟ್, ದುಖ್, ಮಾನ್, ಅಕ್ಮಾನ್, ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಿಡಾ ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ದಂದ್ವ್
ಮುತೋಲಾನಾಂತ್ ಸೊಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ಮತ್ ಪ್ರಶಾಂತ್ ದವರ್ಚಿ ಕಲಾ ತಪಸ್ಸು ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹಾಕಾ
ತ್ ಸಾಕ್ರಿಫಿಸ್, ಬಲಿದಾನ್ ಗರ್ಜ್.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಥಾವ್ನ್ ಕಾರಣ್ ಸೊಧ್ಚೆಂ ಆನಿ
ರ್ಸೊಚೆಂ ಸ್ವೆಂಭಿಕ್ ಲಕ್ಷಣ್. ಪೂಣ್ ಶಿಸ್ತ್ ಆನಿ ಸೊಸ್ನಿಕಾಯೆನ್ ಆಮಿ ಬೌತಿಕ್ ಸ್ಥಿತೆಚ್ಯಾಕ್‌ಯಿ
ಯ್ರ್ ವಚುನ್ ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮ್ಜೊಣೆಚ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾರ್ ಪ್ರತಿಕೂಲ್‌ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಕಶ್ಟಾಂ ಮದೆಂ
ತ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸಾಯೆನ್ ರಾವೊಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಹರ್ಯೆಕ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ
ಮ್ಚೆ ಭಿತರ್‌ಚ್ ಪರಿಹಾರ್ ಮೆಳುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಮತಿಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆಂ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ
ಬಚ್ ಇಂದ್ರಿಯಾಂಚೆರ್ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಅನಾಪೇಕ್ಷಿತ್ ಉತ್ರಾಂ, ತಶೆಂ ಚಟುವಟಿಕೆಂಚೆರ್
ಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ಚೆಂ ಸಾಧನ್ ತಪಸ್ಸಾಚೊ ಮುಕೆಲ್ ಅಂಗ್.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ= ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಸತಾಚೆಂ ಅಧ್ಯಯನ್ ಕರ್ಚೆಂ.. ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಅಂತಸ್ಕರ್ನಾಚಿ ಝುಡ್ತಿ ಕರ್ಚೆಂ
 ಸದಾಂಯ್ ನಿಯಮಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಿಚಾರಾಚೆಂ ಅದ್ಯಾಯನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಸಾಧಾಕಾಚೆಂ
ಖ್ಯ್ ಅಸ್ತ್ರ. ಸದಾಂ ಆಪ್ಲಿಚ್ ಝುಡ್ತಿ ಆನಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ್, ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಆನಿ
ತ್ ಸಮಾಧಾನಾಕ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಬೋವ್ ಚಡ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾ. ಧಾರ್ಮಿಕ್ ಗ್ರಂಥ್ ಆನಿ
ಪ್ಲ್ಯಾ ಗರ್ಜೆ ಪ್ರಮಾಣೆ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಿಚಾರ್ ಕರ್ಚೆಂ ತೀನ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಆಸ್ತಾ.

ಪಯ್ಲೆಂ `ಶ್ರವಣ' ಮ್ಹಣ್ಜೆ ವಾಚ್ಚೆಂ ಆನಿ ಸಮ್ಜೊಂಚೆಂ. ದುಸ್ರೆಂ `ಮನಾನ್' ಮ್ಹಣ್ಜೆ
ವಾಚ್ಪಾ ಆನಿ ಸಮ್ಜೊಣೆಂಚೆರ್ ನಿಯಾಳ್ ಕರ್ಚೊ.

ತಿಸ್ರೆಂ `ನಿದಿದ್ಯಾಸಾನ' ಮ್ಹಣ್ಜೆ ನಿಯಾಳ್ ಕರ್ನ್ ತ್ಯಾ ಪರಿಂ ಜಿಣೆ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್
ರ್ಮ್ ಗ್ರಂಥಾಂ ಆನಿ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಾಗೊರಾಬರಿ ಜಾಯ್ತೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಸತ್‌ಗುರುಚ್ಯಾ
ರ್ದೇಶನಾಖಾಲ್, ಆಪ್ಲ್ಯಾ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಸಾಧನಾಕ್ ಜಾಯ್ ಪುರ್ತಿಂ ಗ್ರಂಥಾಂ ವಿಂಚುನ್ ಕಾಡ್ನ್
ಚೆಂ ಅಧ್ಯಾಯನ್ ಕರ್ನ್ ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಈಶ್ವರ ಪ್ರಾಣಿಧಾನಾ: ಮ್ಹಣ್ಜೆ, ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಯಮ ಆನಿ ನಿಯಮಾ 9 ಭಾಗ್
ಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ತಾನಾ, ಸರ್ವ್ ಸರ್ವೆಸ್ಪರ್ ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ಸಮರ್ಪಣ್ ಕರ್ನ್ ಶಾಂತಿನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.
 ನಾಸ್ತಿಕ್ ಸಾಧಕ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ನೋವ್ ಸಂಗ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರಿತ್ ತರ್, ತೊ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್

ಬೋವ್ ಊಂಚ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಅನ್ಯೆಕೆ ಸಕ್ತೆಚೆರ್ ಪಾತ್ಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಅನಂತ್ ದೆವಾಕ್ ಪತಾಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿನ್ `ಈಶ್ವರ' ಮ್ಹಣ್ ವೊಲಾಯ್ಲಾಂ. ಹ್ಯಾ ಅನಂತ್ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ರಾಜಯೋಗಾಚೆಂ ಸಕ್ತೆಚ್ಯಾ ಸರ್ವೆಸ್ವರಾಕ್ ಶರಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ರಾಜ ಯೋಗಾಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಆಂಗ್, ಸಾಧನಾ ಕರ್ತಾಂ ಕರ್ತಾಂ ಹೆಂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಸಾಧಕಾಚೊ ಕಟೀನ್ ವೈರಿ ಹಂಕಾರ್ ಮ್ಹಣ್ಲೊ ಸೈತಾನ್ ನಾಸ್ ಜಾತಾ. ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಯಮ ನಿಯಮಾಚ್ಯೊ 9 ಸಂಗ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ನ್ ಪಾಳ್ಳ್ಯಾರ್‌ಯಿ `ಹಂಕಾರ್' ಅನಿಕ್‌ಯಿ ಬಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಭಿತರ್‌ಚ್ ಉರ್ತಾ ಆನಿ ಆತ್ಮೀಕ್ ಖರ್ಯಾ ಆನಂದಾಕ್ ವಡ್ಲಿ ಅಡ್ಕಳ್ ಜಾತಾ. ದೆಕುನ್ ಖಾಲ್ತೊ ಜಾವ್ನ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಇಚ್ಛೆಕ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಶರಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕಾಯೆಚೊ ಉನ್ನತ್ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ರಾಜಯೋಗ - 4

ರಾಜ್ ಯೋಗಾಂತ್ ಯಮ ಆನಿ ನಿಯಮಾಚ್ಯಾ ಧಾ ಶಿಸ್ತೆಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಿಸ್ರೊ ಅಂಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಆಸನ: ನಾ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಆನಿ ಚಂಚಲ್ ಮತಿಕ್ ರಾಜಯೋಗಾಚೆಂ ಸಾಧನ್ ಕುರಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲೆ ವರ್ವಿಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಮತಿಚ್ಯಾ ಆಸನಾ ಸಿದ್ದಿ ಆನಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಚೊ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಗರ್ಜೆಚೊ.

ರಾಜಯೋಗಾಂತ್ ನಿರಂತರ್ ದೋನ್ ವಾ ತೀನ್ ಗಂಟೆ ಪುಣಿ ಧ್ಯಾನಕ್ ಬಸ್ಚಿ ಸ್ಥಿತಿ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲಿ. ಯಮ ಆನಿ ನಿಯಮಾಚಿ ಧಾ ಶಿಸ್ತ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ತಾನಾ ಧ್ಯಾನಕ್, ಆಸನಚೆರ್ ಬಸೊನ್ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಪೂರಕ್ ಜಾತಾ.

ಆಸನ ಭಸ್ಚಿ ಭಂಗಿ ಸುಖಾಸನ ವಾ ಪದ್ಮಾಸನಾ ಆಸ್ಯೆತ್. ಹಾಚೆ ವಿಶಿಂ ವಿವರ್ ಆಮಿ ಎದೊಳ್‌ಚ್ ದಿಲಾ. ಪಾಟ್, ಗೊಮ್ಮಿ, ಮಾತೆಂ ನಿಟ್ಟ್ ದವರ್ನ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಎಕಾ ಆಸಾನಾಚೆರ್ ಅರ್ದೊ ವಾ ಏಕ್ ಗಂಟೊ ಬಸುನ್ ಧ್ಯಾನ್ ಕರುಂಕ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರಿಜಾಯ್. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ ವಾರೆ ವ್ಹಾಳ್ಚೆ ಕಡೆ ಆಪ್ಲಿ ಆರಾಧಾನ್ ಇಮಾಜ್ (ಜೆಜುಚ್ಯಾ ರುಪ್ಣೆಂ) ಮುಕಾರ್ ದವರ್ನ್ ಉಲ್ಲಾನ್ ವಾ ಚಾಮ್ಡ್ಯಾಚ್ಯಾ ಹಾಂತುಳ್ನಾರ್ ಆಸಾನಾಚೆರ್ ಬಸಾಜೆ. ಏಕ್ ವೊರ್ ಪುಣಿ ಬಸುನ್ ಧ್ಯಾನ್ ಕರ್ಚೆ ವರ್ವಿಂ ಕುಡಿಚೆ ಸರ್ವ್ ಮುಕೆಲ್ ಅಂಗ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಲಾಗ್ತಾತ್. ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಂತ್ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಸರಾಗ್ ವ್ಹಾಳೊಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ದೇವ್ ತೆಂಪ್ಲಾಚಿ ಆಲ್ತಾರ್. ನಿಟ್ಟ್ ಏಕ್ ಥಾವ್ನ್ ತೀನ್ ವೊರಾಂ ಬಸುಂಕ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಕ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ ಕನ್ವಡ್ತರ್ ಜಾತಾ. ದೆಕುನ್ ಆಸಾನಾಚೆರ್ ವೊರಾ ವಯ್ರ್ ಬಸ್ಚೆಂ, ಧ್ಯಾನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಹಾಂಗಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಚ್ ಆಸನಾಚೊ ಉಲ್ಲೇಕ್ ನಾ. ಕಾರಣ್ ತೆಂ ಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಅನ್ಯೇಕಾ ಮಾರ್ಗಾಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ಜೆ `ಹತ ಯೋಗಾಕ್' ಸಂಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾ. `ಹತ ಯೋಗಾಂತ್' ಸುಮಾರ್ 84 ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಆಸನಾಂ ಪ್ರಚಲಿತ್ ಆಸಾತ್. ಪೂಣ್ ರಾಜ ಯೋಗಾಂತ್ ಸರಳ್ ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ, ಗೊಮ್ಮಿ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ನೀಟ್ ದವರ್ನ್ ಬಸಾಜೆ.

ಆಸನಾಂತ್ ಬಸ್ತಾನಾ ಮತ್ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರುಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ವಾ ಕಪಲಾಚ್ಯಾ ಮದ್ಗಾತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ವಾ ಮುಕಾರ್ ದವರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಆರಾದ್ಯ ದೇವಾಚ್ಯಾ ಮುಕಾಮಳಾರ್ ವಾ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾಚೆರ್ ಏಕಾಗ್ರತಾ ದವರ್ಯೆತಾ. ಸತ್‌ಗುರು ಥಾವ್ನ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ನಾಂವಾಚೆಂ ಮಂತ್ರ್ ಘೆವ್ನ್ ನಿರಂತರ್ ಸೊಮ್ಯಾಚೆಂ ನಾಂವ್ ಜಪ್ ಕರ್ನ್ ಆನಂದ್ ಜೊಡ್ಯೆತಾ.

ರಾಜಯೋಗ - 5

ಯೋಗಾದ್ವಾರಿಂ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದಕ್ ಚೊವ್ತೊ ಮಾರ್ಗ್

ಯಮ, ನಿಯಮಚ್ಯಾ ಧಾ ಶಿಸ್ತೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ `ಆಸನಾಂತ್' ಅಚಲ್ ಬಸ್ಚಿ ಸಾಮರ್ಥಿ ಜೊಡ್ತಾನಾ, ರಾಜಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಚೊವ್ತ್ಯಾ ಅಂಗಾಕ್ ಸಾಧಕ್ ಉತ್ತೀರ್ಣ್ ಜಾತಾ. ಹೊ ಚೊವ್ತೊ ಅಂಗ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾ, ಪ್ರಾಣ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಜೀವ್ ಸಕ್ತ್ ಆನಿ ಯಮಾ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ತಾಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್.

ಹಿ ಪ್ರಾಣಾಚಿ ಸಕತ್ 70% ಆಮ್ಕಾಂ ಆಮಿ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾ ದ್ವಾರಿಂ ಮೆಳ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಪ್ರಾಣಾ ಸಕ್ತೆಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ಚೊ ಸಾದಕ್ ಹ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ಜಿಯೆತಾನಾಂಚ್ ಸ್ವರ್ಗೀಯ್ ವಾತಾವರಣಾಂತ್ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಆನಿ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಯೋಗ್ ವಿಜ್ಞಾನಾ ಪ್ರಕಾರ್ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಮಸ್ತಕಾ ಪರ್ಯಾಂತ್, ಸಾತ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಕೇಂದ್ರ್ ಆಸಾತ್. ತಾಕಾ `ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹಾಂಗಾ ಹಾಚೆ ವಿಶಿಂ ಮಟ್ವ್ಯಾನ್ ಸಾಂಗ್ತೆಂ, ಯಮ ನಿಯಮ ಪಾಳುನ್ ಆಸಾನಾಚೆರ್ 3 ಗಂಟೆ ಥಿರಾಸಾಣೇನ್ ಬಸುಂಕ್ ಸಕ್ಚೊ `ಸಾಧಕ್' ಹ್ಯಾ ಕುಂಡಲಿನಿ ಸಕ್ತೆಚಿ ಜಾಗ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರಣಾಯಾಮಾದ್ವಾರಿಂ ಸಕ್ತಾ. ಹಿ ಸಕತ್ ಹ್ಯಾ ಸಾತ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಕೇಂದ್ರಾ ಥಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ಚಡ್ತಾನಾ ಸಾಧಕ್ ಸರ್ವ್ ಲೈಂಗಿಕ್, ಸಂಸಾರಿ ಅಭಿಲಾಶೆ ಆನಿ ಹಂಕಾರಾಚೆರ್ ಜೈತ್ ವರ್ನ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾಚೊ ಆನಿ ಅಮರತ್ವಾಚೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ಭಗುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. ತ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಯಮ, ನಿಯಮ ಆನಿ ಆಸನಾಂತ್ ಉತ್ತೀರ್ಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕರುಂಕ್ ಸಕತ್ ತರ್, ಉಚಾಂಬಳ್ ಚಂಚಲ್ ಮತಿಚೆರ್ ನಿಂಯ್ರಣ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಧನಾಕ್ ಸೂಕ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸ್ಥಾನ್, ಎಕಾಂತ್ ನಿತಳ್ ವಾರೆಂ ವ್ಹಾಳ್ಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಆಸಾಜೆ. ಪೂರ್ವ್ ವಾ ಉತ್ತಾರಾಕ್ ತೊಂಡ್ ಕರ್ನ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ಎಕಾ ಆಸಾನಾಚೆರ್ ಬಸೊನ್ ಮತ್ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರ್ನ್, ನಿರಂತರ್ ಸ್ವಾಸ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಆನಿ ಸೊಡ್ಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಕರಿಜೆ. ಸುರ್ಯೊ ಉದೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಉದೆಂತಿಕ್ ಸಕ್ತ್ ಚಲ್ತೆ ವರ್ವಿಂ ಉದೆಂತಿಚಿ ಕೂಸ್ ವಾ ಆಯಸ್ಕಾಂತಾಚಿ ಸಕತ್ ತೆನ್ಕಾಕ್ ಚಲ್ತೆ ವರ್ವಿಂ, ತೆನ್ಕಾಕ್ ತೊಂಡ್ ಕರ್ನ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಚೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಸತ್‌ಗುರುಚ್ಯಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಖಾಲ್ ಕರಿಜೆ.

ಪ್ರಣಾಯಾಮಾಂತ್ ಸಬಾರ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ 7 ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಕೇಂದ್ರ್ (ಚಕ್ರ) ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಜಾಯ್ತಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಾ ಶಿವಾಯ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಅಪಾಯ್ ಆಸಾ. ಪಯ್ಲೆಂಚಿಂ ತೀನ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಚಕ್ರ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಮುಳಾಧಾರಾ, ಸ್ವಾದಿಸ್ತಾನಾ ಆನಿ ಮನಿಪುರ, ಸಾಧಾಕಾಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಸಾರಿಂ ಆನಿ ಹಂಕಾರಿ ಸ್ವಾಭಾವಾಚೆಂ ರಾಜ್ವಾಟ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕತ್. ಹೆಂ ಬೋವ್ ಅಪಾಯಾಕಾರಿ ತಾಳ್ಣಿ ಹಾಡ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ಹಾಚೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ನಿರ್ದೇಶನಾ ಬಗಾರ್ ಕರ್ಚೆಂ ಅಪಾಯಾಚೆಂ.

ರಾಜಯೋಗ - 6

ಯಮ ನಿಯಮ ಆಸನಾ ಆನಿ ಪ್ರಾಯಾಮಾ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್‍ತಾನಾ ಕೂಡ್, ಮತ್, ಬೊಗ್ಣಾಂ, ಬೂದ್ ಬಾಯ್ಲ್ಯಾ ಪರಿಸ್ಥಿತೆ ಥಾವ್ನ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಘೆತಾ. ಸಾಧಕ್, ಶಾಂತ್ ಆನಿ ಭಿತರ್‍ಲ್ಯಾ ಖಿರ್‍ಯಾ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಭರ್‍ತಾ. ಅಶೆಂ ಜೆಜುನ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆಮರಾನಂದಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜ್ಯಾಕ್ ರಿಗ್ಚ್ಯಾಕ್ ಅರ್ಹತಾ ಜೊಡ್ತಾ.

ಹ್ಯಾ ಭಿತರ್‍ಲ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪ್ರವೇಶಾಚೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಮೇಟ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಆಮ್ಚಿಂ ಪಾಂಚ್ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಂ, ದೊಳೆ, ಕಾನ್, ಜೀಬ್, ಸ್ಪರ್ಶ್ ಆನಿ ನಾಕಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ಘೆಂವ್ಚೊ ಸ್ವಾಸ್.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ : ರಾಜಯೋಗಾಚೊ ಪಾಂಚ್ವೊ ಅಂಗ್ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಆಮ್ಚಿ ಆಶಾ ಆನಿ ಪಾಶಾಂವ್ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಮತಿನ್ ಪಂಚೆಂದ್ರಿಯಾಂಚೆಂ ಸುಖ್ ಖಿಂಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಪಾಟಿಂ ಕಾಡ್ನ್ ವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್‍ಚೆಂ, ಹೆಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಅಂತರ ಮುಖಿ ದ್ಯಾನಾಚೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಆನಿ ಬೋವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಮೇಟ್. ಆಮ್ಚಿ ಎದೊಳ್ಚಿ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಸುಖಾಕ್ ಲಬ್ದೊನ್ ದುಖಾನ್ ಯಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಂಪ್ಡಾಲ್ಲಿ ಜಿಣಿ ಹಾಂಗಾ ಸಂಪ್ತಾ. ಆನಿ ದುಖ್, ಕಷ್ಟ್ ತೊಂದ್ರೆ, ಅಕಾಂತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆನಂದಾಚೆಂ ಪರಮ್ ಸತ್, ಸುಖಾ ಶಾಂತಿಚೆಂ ಜೀವನ್ ಸುರು ಜಾತಾ. ಹಂಕಾರಾನ್, ಸ್ವಾರ್ಥಾನ್, ಭಿರಾಂತೆನ್ ಭರ್‌ಲ್ಲಿ ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ ಆನಿ ಜಿಣಿ, ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ದಾರ್ವಟ್ಯಾಲಾಗಿಂ ವೆತಾ. ಪೂಣ್ ಹಾಂಗಾಸರ್ ಆಮಿ ಪರ್‍ತ್ಯಾನ್ ವತ್ತು ದೀವ್ನ್ ಸಾಂಗಾಜೆ ಕೀ, ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ಕುಮ್ಕೆ ಶಿವಾಯ್ ಆನಿ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ಯಮ ನಿಯಮಾಚೆ ಧಾ ಹಂತ್, ಆಸನ್ ಆನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಚೆಂ ಪೂರಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸೆಂ, ಹೊ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಾಚೊ ಅಂಗ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಬೋವ್ ಕಠಿಣ್, ರಾಜಯೋಗ ಪ್ರಮಾಣೆ ಅಸಾಧ್ಯ್‌ಚ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್. ಅಶೆಂ ಹ್ಯಾ ಹಂತಾಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೆ ಸಾಧಕ್ ಶ್ರೇಷ್ಟ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್.

ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಂತ್ ಆಮಿ ಹೆಂ ಪಾಂಚ್ ಅಂಗಾಚೆಂ ವಿವರಣ್ ಬೋವ್ ಮಟ್ವ್ಯಾನ್ ದಿಲಾಂ. ರಾಜ್‌ಯೋಗಾಚೊ ಆನಿ ಖಿರ್‍ಯಾ ಧ್ಯಾನಾಚೊ ಪರಮಾನಂದ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಮನ್ ಅಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಾಧಕಾನ್, ಪತಾಂಜಲಿ ಮಹರ್ಶಿಚೆಂ 195 ಸೂತ್ರಾಚೆಂ ಗ್ರಂಥ್ ಆನಿ ತಾಚೆ ವಯ್ರ್ ದಿಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ವಾಚುನ್ ಹಾಂಚೊ ಗೂಂಡ್ ಅರ್ಥ್ ಸಮ್ಜುವ್ಯೆತ್. ಮೂಳ್ ಸಂಸ್ಕೃತ್ ಭಾಶೆನ್ ಆಸ್ಚೊ ಹೊ ಗ್ರಂಥ್ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಭಾಶಾಂನಿ ತರ್ಜುಮೊ ಜಾಲಾ.

ರಾಜಯೋಗ - 7

ಧಾರಣ: ಯಮ ನಿಯಮಾಚೆ ಧಾ ಶಿಸ್ತ್ ಆಸನ; ಪ್ರಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಹಾರ ಹ್ಯಾ ಪಾಂಚ್ ರಾಜಯೋಗಚ್ಯಾ ಅಂಗಚೆರ್ ಪ್ರವಿಣತಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಾಧಕಾಚಿ ಉಂಚಾಬಳ್ ಮತ್ ಆನಿ ಆಶೆಚ್ಯಾ ಗೊಂದೊಳಾಚಿಂ ಇಂದ್ರಿಯಾಂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ ಯೆತಾತ್. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಥರಾನ್ ಮತ್ ಎಕಾಗ್ರತ್ ಧಾರಣ್ ಕರ್‍ನ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಅಮರನಂದಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾ ಥಂಯ್ ದೀಷ್ಟ್ ಘಾಲುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಸಾಧಕ್ ಎಕಾಂತ್ ಆಶೆತಾ ಆನಿ ನಿರಂತರ್ ಆಪ್ಲಿ ಮತ್

ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರ್ನ್ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ರಾಜ್ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದಾಚ್ಯಾ ರಾಜ್ವಟಾ ಥಂಯ್ ವಿಜ್ಮಿತ್ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಉನ್ನತ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಾಧಕ್ ಏಕಾಗ್ರತೆಚೆಂ `ಧಾರಣ' ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಏಕಾಂತ್ ಪ್ರದೇಶಾಂತ್ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಾ ಖಾಲ್ ಸಾಧನ್ ಕರಿನಾ ತರ್ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ದೋನ್ ಉನ್ನತ್ ಹಂತಾಂಕ್, ಧ್ಯಾನ್ "ನಿರಂತರ್" ಆನಿ ಸಮಾಧಿಕ್ "ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾನಂದ - ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಹಾಂವ್" ಪಾವೊಂಕ್ ತಾಳ್ನೊ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾಚಿ ಮಾಯ ಸೊಡಿನಾ. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ತೊ ಏಕಾಂತ್ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಧಾರಣಚೆಂ ಸಾಧನ್ ಮುಂದರ್‍ಸಿನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತಾಣೆ ಬೋವ್ ಮ್ಹಿನತೆನ್ ಜೊಡ್‍ಲ್ಲಿ ಹಿ ಏಕಾಗ್ರತ್ ಧರಣ್ ಶಕ್ತಿ ಸಂಸಾರಾಚಾ ಖಂಚ್ಯಾಸಂಗ್ತಿಕ್ ಉಪಯೊಗ್ಸಿಲ್ಯಾರ್, ಕೂಡ್ಲೆ ಯಶಸ್ವಿ ಕೀರ್ತ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಮೆಳ್ತಾ ಆನಿ ತೊ ಹ್ಯಾ ಬೋಗ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಲಾರಾಂಕ್ ಶಿರ್ಕೊನ್ ಯೋಗ ಬ್ರಷ್ಟಾ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪಾವ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಹಂತಾಕ್ ತಾಚೆಂ `ಕರಣ' ಮ್ಹಣ್ಚೆ ಅತೀ ಸುಕ್ಷಿಮ್ ಮತಿಂತ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲಿ ವಿಶೇಸ್ ಆಕಾಂಕ್ಷಾ ಆನಿ ಕುಡಿಚೆ ಪಾಶಾಂವ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆತಾತ್. ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಹಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಚಿ ಸಕತ್ ತಾಚೆ ಥಂಯ್ ಆಸ್‍ಲ್ಯಾನ್ ತ್ಯೊ ಪೂರಾ ಕರ್ನ್ ಗಮ್ಮತಾಯೆಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾರ್ ಆಪ್ಲೆಂ ನಾಂವ್ ವರ್ತೆಂ ಕರುಂಕ್ ತಾಳ್ನೊ ದಿತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಸೊಮ್ಯಾನ್ ಕಶೆಂ 40 ದಿಸಾಚೆಂ ಉಪಾಸ್ ಕರ್ನ್ ಸರ್ವ್ ಸೈತಾನಾಚ್ಯಾ ತಾಳ್ಣ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಜಯ್ತ್ ವೆಲೆಂಗಿ ತಶೆಂಚ್ ಸಾಧಾಕಾನ್ ಬೋವ್ ಜಾಗ್ರುತ್‍ಪಣಾನ್ ಸತ್ ಗುರುಚಿ ಆಶ್ರಯ್ ಸೊಡಿನಾಸ್ತಾ, ಬೋವ್ ಖಾಲ್ತ್ಯಾಪಣಾಂತ್ ಗುಹೆಂತ್ ಬೋವ್ ಏಕಾಂತಾತ್, ಭಿತರ್ ರಾಜ್ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ಕ್ರೀಸ್ತಾನಂದಚೆರ್ ಆಪ್ಲೆಂ 'ದಾರಣ' ದೀಸ್ ರಾತ್ ಪಳೆನಾಸ್ತಾನಾ ಸಾಧನ್ ಮುಂದಾರ್‍ಸಿಜಾಯ್. ಅಶೆಂ ತೊ ಕರಿತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸರ್ವ್ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಅಮರ್ ಸತಾಚೆಂ ಆನಿ ಜಿವಿತಾಚೆಂ ರಹಸ್ಯ, ಸಂಸಾರಾಚೆಂ ಸಗ್ಳೆ ರಾಜ್ವಾಟ್ ಆನಿ ತಾಂತು ಆಸ್ಚೆಂ ಸರ್ವ್ ಯೋಗ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸುಖ್, ಕೀರ್ತ್ ಆನಿ ಇತರ ಹ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾನಂದಚ್ಯಾ ರಾಜ್ವಟಾ ಮುಖಾರ್ ಕಾಯಿಂಚ್ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಜಾಣಾ ಜಾತಾ. ತಾಚೊ ಸರ್ವ್ ದುಬಾವ್ ಮಯಾಕ್ ಜಾತಾ. ಆನಿ ದೃಢ್ ಸಂಕಲ್ಪಾನ್ ತೊ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ಅಂಗಾಕ್ ನಿರಂತರ್ ಮೌನ್ ಧ್ಯಾನಾಚ್ಯಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದಾಕ್ ಆಯ್ತೊ ಜಾತಾ.

ರಾಜಯೋಗ - 8

ಧ್ಯಾನ : ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಥರಾನ್ ಆಮಿ `ಧ್ಯಾನ್'ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ ನಿಯಾಳ್ ವಾ Meditation ಮ್ಹಣ್ ಜಾಣಾ ಜಾತಾಂವ್. ಪೂಣ್ ರಾಜಯೋಗಾಂತ್ ಧ್ಯಾನಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಉನ್ನತ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾವಾಜೆ ತರ್ ಯಮ ನಿಯಮಾಚಿ 10 ಸ್ಥಿತಿ, 2ವಾ 3 ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ್ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ಆಸನಚೆರ್ `ಪ್ರಾಣಯಾಮ' ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಜೀವ್ ಸಕತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್‍ಚಿ ಶಾಥಿ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ `ಧರಣ' ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಮತ್, ಬೂದ್ ಆನಿ ಭಗ್ಣಾಂ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಕರ್ನ್ ನಿರಂತರ್ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನ್ ಭೊಗ್ಚಿ ಸ್ಥಿತಿ ಭೊಗಿಜೆ. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೆಂ `ಧ್ಯಾನ್' ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಹೆಂ ಧ್ಯಾನ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಅಮರ್ ಜಿವಿತಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾ ಥಂಯ್, ನಿರಂತರ್ ಆನಂದ್ ಭಗೊನ್ ರಾಂವ್ಚಿ ಸ್ಥಿತಿ. ಹ್ಯಾ ಧ್ಯಾನಾಚೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾವ್‍ಲ್ಲೊ ರಾಜಯೋಗಾಚೊ

ಸಾಧಕ್, ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಉಬಾಂಬಳ್, ಚಂಚಲ್ ಮತಿ ವಯ್ರ್, ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಆಶಾ, ಅಕ್ಷಾಂಕ್ಷೆಂಚೆರ
ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಗ್ತಿಂಚೆರ್ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಭೋಗಾಚ್ಯಾ ತಾಳ್ಣೆಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವರುಂ
ಸಕ್ತಾ. ಅಶೆಂ ನಿರಂತರ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದಾಂತ್ ಧನ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಹೆಂ ಧ್ಯಾನ್ ರಾಜಯೋಗಾಚೊ ಸಾತ್ವೊ ಅಂಗ್. ಹೆಂ `ಧ್ಯಾನ' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ನಿರಂತರ್. ಏ
ಆಯ್ದಾನಾಂತ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ವಾ ತೂಪ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಆಯ್ದಾನಾಕ್ ವೊತ್ತಾನಾ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಆಯ್ದಾನಾ
ನಿರಂತರ್ ತಿ ವಾಳ್ಚಿ ದಾಟ್ ಝುರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಪರಿ.

ಆಮಿ ಸಾದಾರ್ಣ್ ಧ್ಯಾನ್ ಕರ್ತಾನಾ ಆಮ್ಚಿ ಚಂಚಲ್ ಮತ್ ದಂಡಳ್ತಾ ಆನಿ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿ
ಥಂಯ್ ಪೊಳ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ತಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜಾ ಥಂಯ್ ನಿರಂತರ್ ಪರಾಮಾನಂ
ಭಗುಂಕ್ ಸಾದ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪೂಣ್ ರಾಜಯೋಗಾಂತ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾ 6 ಅಂಗಾಂನಿ ಪ್ರವಿಣಾ
ಜೊಡ್ಲ್ಯಾರ್, ಉಂಬಾಬಳ್ ತಶೆಂ ಚಂಚಲ್ ಮತಿಕ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ಹಾಡ್ನ್ ಖರೆ
`ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಹಾಂವ್' ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಧ್ಯಾನ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ವಿಶಯಾಂಚೆರ್ ಆಸುಂಕ್ ಪುರೊ.

ಪೂಣ್ ಹಾಂಗಾ ಧ್ಯಾನ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜಾ ಥಂಯ
ವಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಪರಮ್ ಪ್ರೇಮ ಆನಿ ಸತಾ ಥಂಯ್ ಮತ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರ
ನಿರಂತರ್ ಖರೊ ಸರ್ಗಿಂಚೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡ್ಚೊ. ಅಶೆಂ ಕಿತ್ಲೊ ವೇಳ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ
ಪರಮಾನಂದಾಂತ್ ಬುಡ್‌ಲ್ಲೊ ರಾಜ ಯೋಗಿ ಕುಡಿಚೆಂ ಗಣ್ನೇ ನಾಸ್ತಾನಾ, ಆತ್ಮಿಕ್ ಸುಖ್ ನಿರಂತ
ಭೊಗ್ತಾ.

ಹಿಮಾಲಾಯಾಂತ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪವಿತ್ರ್ ಏಕಾಂತ್ ಆಶ್ರಮಾಂನಿ ಜಾಯ್ತೆ ಯೋಗಿ ಆನಿ ಋ
ಹ್ಯಾ ಉಂಚ್ಲ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಧ್ಯಾನ್ ಕರ್ನ್ ರಾಜಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಅಕ್ರೆಚ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಸಮಾಧಿ
ಪಾವೊಂಕ್ ಆಯ್ತೆ ಜಾತಾತ್, ವಾ ಸಮಾಧಿಂತ್ ಬುಡೊನ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದಾಂತ್ ಅಮ
ಜಿಯೆತಾತ್.

ಸಮಾಧಿ: ರಾಜಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಧ್ಯಾನಾಚಿ ಸ್ಥಿತಿ ಪಾವುಂಕ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಸ ಅಂಗಾಂಚಿ ಪ್ರವಿಣ
ಜಾಯ್ಜೆ. ಹಾಂತುಂ ಯಮ, ನಿಯಮಾ, ಆಸನ ಆನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಸ್ಥಿತೆಂಚೆ
ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸ್ಚಿ ಸಾಮರ್ಥಿ ದೀವ್ನ್, ಕೂಡ್, ಮತ್, ಬೂದ್, ಭೊಗ್ನಾಂ ಅ
ಹಂಕಾರಾಚ್ಯೊ ಸರ್ವ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯೊ ತಾಳ್ಣ್ಯೊ, ಪಾಶಾಂವ್ ಆಕರ್ಷಣ್ ಆಶಾ, ಆಕಾಂಕ್ಷಾ ಇತ್ಯಾದಿಂಚೆ
ಪೂರ್ಣ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಸಕತ್ ದಿತಾ.

ಉಪ್ರಾಂತ್ಲೆ ತೀನ್ ಅಂಗ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ್, ಧರಣ, ಆನಿ ಧ್ಯಾನ, ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ
ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ರಾಜಾಚೊ ಅಪರಿಮಿತ್ ಆನಂದ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಆನಿ `ಸಮಾಧಿ' ಮ್ಹಳ್ಯಾ ಅ
ಉನ್ನತ್ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಂತ್ ಏಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಅಮರ್ ಜಿವಿತ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಸಾಮರ್ಥಿ ದಿ
ಹ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಚಾರ್ ಅಂಗಾಂಕ್ `ಅಂತರಂಗ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಕಶೆಂ ಸೊಮ್ಯಾನ್ `ಬಾಪ್ ಆ
ಹಾಂವ್ ಏಕ್' ಮ್ಹಳೆಂಗಿ ತಶೆಂ ಸಾಧಕ್ ಹಾಂವ್ ಆನಿ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಏಕ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಹಾಂ
ಮ್ಹಳ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದಾಂತ್ ಬುಡ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಸಮಾಧಿಂತ್ ದೋನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಕ್ರಿ

ಂಯಿಯ್ ಆಪುಣ್ ಏಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಪ್ಲೆಂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಆಸ್ಟೆಂ ಜಶೆಂ ಜಾಯ್ತೆ
ಾಂತ್ ಸಾಂ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಆಸಿಸ್, ಸಾಂ. ಅಂತೊನ್, ಸಾಂ. ತೆರೆಜ್, ಖುರ್ಸಾಚೊ ಸಾಂ. ಜುವಾಂವ್
ಇತರ್, ಹಾಕಾ `ಸವಿಕಲ್ಪವ ಸಮಾಧಿ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಹಾಚೆ ವರ್ನಿ ಊಂಚ್ 'ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ' ಹಾಂತುಂ ನ್ಹಂಯಿಯ್ಂ ದರ್ಯಾಕ್ ಮೆಳ್ಳ್ಯಾ
ಉಪ್ರಾಂತ್ ದರ್ಯಾಂತ್ ವ್ಹಾಳ್ಳ್ಲಿ ನ್ಹಂಯಿಯ್ಂ ದರ್ಯಾ ಥಂಯಿಯ್ ಏಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಬರಿ. ಸಾಧಕ್
ಆಪುಣ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಆನಿ ಬಾಪ್, ಪವಿತ್ರ್ ಅತ್ಮೊ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ತ್ರಿಂದಾಂದಿಚ್ಯಾ ಅಮರ್ ಜಿವಿತಾಚ್ಯಾ
ರ್ಗಿಂ ರಾಜಾಂತ್ ಏಕ್ ಜಾತಾ. ತಸಲೊ ಉನ್ನತ್ ರಾಜಯೋಗಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಪ್ಣಾಚೆಂ ಅಸ್ತಿತ್ವ್
ಅಗಣಿತ್ ದೆವಾ ಥಂಯಿಯ್ ಏಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಕುಡಿ ಬಗಾರ್ ಪರಮಾನಂದಾಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಹ್ಯಾ
ಸ್ಥಿತಿಕ್ ನಿರ್ವಾಣ್ ವಾ 'ವಿದೇಹ ಮುಕ್ತಿ ವೆಶಿಕ್ಷಾ' ಮ್ಹಣುನ್ ವೊಲಾಯ್ತಾತ್. ಹಿ ಇತ್ಲಿ ಊಂಚ್
ಸ್ಥಿತಿ ಮತಿಕ್ ಆಟಾಪ್ಣೆಕ್ ಜಾಯ್ನ್ಶ್ಲ್ಲಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಚ್ಯಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಚಡ್ ಉಲ್ಲೇಕ್ ಕರುಂಕ್
ಅಸಾಧ್ಯ್. ಸರ್ವೆಸ್ಪರಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಅಗಣಿತ್ ಆನಂದಾಕ್, ಮೊಗಾಕ್ ಆನಿ ಅಮರ್ ಜಿವಿತಾಕ್
ಕೊಣಾಚ್ಯಾನ್ ಆಟಾಪುಂಕ್ ಜಾಯ್ತ್? ಅಶೆಂ ಕುಡಿಚೆ ಸರ್ವ್ ಪಾಶಾಂವ್, ಮತಿಚಿ ಸರ್ವ್ ಅಕಾಂಕ್ಷಾ
ಆನಿ ಸಂಸಾರಾಚೆರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಜಿಕ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೊ ಮಾನ್ ರಾಜಯೋಗಿ 21 ದಿಸಾಂ
ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್‌ಕುಡಿ, ಮತಿಚ್ಯಾ ಬಿಡಾರಾಂತ್ ರಾವುಂಕ್ ಸಕಾನಾ. ಕೂಡ್, ಮತ್ ಆನಿ ಸಂಸಾರ್
ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ನಿರಂತರ್ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜಾಂತ್ ಆನಂದಾನ್ ಬುಡ್‌ಲ್ಲೊ ಆನಿ ಅಮರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ
ಯೋಗಿಕ್ ಏಕ್ ಅಡ್ಕಳ್. ತೊ ಎದೊಳ್‌ಚ್ ಕೂಡ್ ಸೊಡ್ನ್ ಸರ್ವೆಸ್ಪರ್ ಸೊಮ್ಯಾಚೊ ಅಮಾರಾನಂದ
ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಅಗಣಿತ್ ಸತಾಚೊ ದರ್ಯೊಚ್ಯೊ ಜಾತಾ.

ಪೂಣ್ ಇತ್ಲಿ ವರ್ತಿ ಅಮರ್ ಸ್ಥಿತಿ ವಿಶೇಸ್ ಆಕರ್ಶಿತ್ ಕರ್ನ್ ನಾಡ್ತಾ. ಇಂಗ್ಲಿಶಾನ್ ಸಾಂಗ್ಗಿ
ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ "Power Currupts Absolute Power Currpts absolutely" ದೆಕುನ್
ಸತ್ ಗುರುಚೆಂ ರಕ್ಷಣ್ ಆನಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ಹ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಚಕ್ರಾಂಚೆರ್
ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಕಾಳ್ಜಾಕಡೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ `ಅನಹತ್ತಾ' ಗೊಮ್ಟೆಕಡೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವಿಶುದಾ (vishudha) ಕಪಲಾಚ್ಯಾ
ಮುದ್ಗಾತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ `ಆಜ್ಞ್' ಆನಿ ಸಮಾಧಿಂತ್ ಮಸ್ತಕಾರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ 1000 ಪಾಕ್ಳೆಂಚೆಂ ಸಾಳಕ್
ಸಹಸ್ರಾರ್'ಚೆರ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಸಂಪೂನ್ ಪರಮಾನಂದಾಂತ್ ಬುಡೊನ್ ಅಮರ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ತಾಚ್ಯಾ
ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಾಕಾ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯೊ ಆನಿ ಕುಡಿಚ್ಯೊ ಕಸಲ್ಯೊಚ್ ತಾಳ್ಣ್ಯೊ ಧೊಶಿನಾಂತ್. ಅಸಲ್ಯಾ
ಸ್ಥಿತಿರ್ ತೊ ಅಗಣಿತ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಖುಶೆ ಪ್ರಮಾಣೆ, ಸಂಸಾರಾಕ್ ಬರೆಂ ಕರುಂಕ್ ವಾ ಸೊಡ್ವಣೆಚ್ಯಾ
ಕಾಮಾಕ್ ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತಾಕಾ 'ಅವತಾರ ಮಹಾತ್ಮ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ತಸಲ್ಯಾ ವ್ಹರ್ಸ್ಯಾ ಅವತಾರಾಚ್ಯಾ
ಪಂಣ್ತಿಂತ್ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ, ಗುರು ನಾನಾಕ್, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ ಆನಿ ಆತಾಂ ಜಿವಂತ್ ಆಸ್ಚಿ
ಮಾತಾ ಅಮೃತಾನಂದ ಮಾಯಿ ಥೊಡಿಂ ದೃಷ್ಟಾಂತಾಂ.

ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡ್ಚೊ ಮಾರ್ಗ್

ಕರ್ಮಯೋಗ - 1

ಯೋಗದ್ವಾರಿಂ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚೊ ಪರಮಾನಂದ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್ ಸೆವೆ ದ್ವಾರಿಂ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡ್ಚೊ ಮಾರ್ಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಕರ್ಮ ಯೋಗ.

ಆಮಿ ಖಂಚಿಯಿ ಬರಿ ವಾ ವಾಯ್ಟ್ ಕರ್ನಿ ಕರ್ತಾನಾ ಏಕಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಕ್ ಜಲ್ಮ್ ದಿತಾಂವ್. ಹರ್ಯೆಕ್ ಮನಿಸ್ ಹ್ಯಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವಾ ಪ್ರಿ ಕರ್ನೆಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಬರ್ಯಾ ಸುಖಾಚ್ಯಾ ಫಳಾಂ ಥಂಯ್ ವಾ ವಾಯ್ಟ್ ದುಕಾಚ್ಯಾ ಫಳಾಂ ಥಂಯ್ ಬಂಧಿತ್ ಜಾತಾಂವ್. ಹ್ಯಾ ಬರ್ಯಾ ವಾ ವಾಯ್ಟ್ ಕರ್ಮಾಚೆಂ ಬಂದನ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾ ಚಕ್ರ ಥಾವ್ನ್ ಮನ್ಯಾಕ್ ಸುಟ್ಕಾ ಮೆಳ್ನಾ ತರ್, ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಅಮರನಂದಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೊ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಬರ್ಯಾ ಕರ್ನೆ ವರ್ವಿಂ ತೊ ಬರೆಂ ಫಳ್ ಜೊಡ್ನ್ ಸುಖ್ ಸಂತೊಸಾಚೆಂ ಬಂದನ್ ಜೊಡ್ತಾ ತರ್‌ಯಿ ಹೆಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಸಂತೊಸಾಚೆಂ ಸುಖ್ ತಾಕಾ ಪರ್ತುನ್ ತಾಳ್ಣೆಕ್ ಸಾಂಪ್ಡಾವ್ನ್ ವಾಯ್ಟ್ ಕರ್ನೆಕ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಕರ್ಮಯೋಗಾನ್ ಸಾಂಗ್ಚೆ ಪರ್ಮಾಣೆ ಬರ್ಯಾ ಕರ್ನೆಚೆಂ ಕರ್ಮ ಭಾಂಗಾರಾಚ್ಯಾ ಸಾಂಕ್ಳಿಕ್ ಶಿರ್ಕೊನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಇಲ್ಲೊ ಸಂತೊಸ್ ದಿತಾ ತರ್‌ಯಿ ವಾಯ್ಟ್ ಕರ್ನ್ಯೊ ಲೊಂಕ್ಡಾಚ್ಯಾ ಸಾಂಕ್ಳಿಕ್ ಶಿರ್ಕಾವ್ನ್ ವಳ್ವಳಾಯ್ತಾತ್. ಸರ್ವ್ ಕರ್ನ್ಯೊ ದೆವಾಕ್ ಸಮರ್ಪಿತ್ ಕರ್ನ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್‌ಪಣಿ ಸೆವೆಚ್ಯಾ ಮನೋಭಾವಾನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಹ್ಯಾ ಕರ್ಮಾಚ್ಯಾ ಬಾಂದ್ಪಾಸಾಂತ್ಲೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆವ್ನ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚೊ ಖರೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಕರ್ಮ ಯೋಗ, ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸೊಡ್ವಣೆಕ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ವಾಟ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಆಮಿ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಬರ್ಯಾ ಕರ್ನ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ವಾರ್ಥ್ ಅಹಂ (ego) ಲಿಪೊನ್ ಆಸಾತ್ ತರ್ ಹೆಂ ಕರ್ಮ ಯೋಗ ಜಾಯ್ನಾ. ಸಮಾಧಾನೆನ್ ಹರ್ಯೆಕ್ ಕರ್ತವ್ಯ್ ಶಾಂತ್ ರಿತಿನ್ ಕರ್ಚೆ ಕಲಾ ಕರ್ಮಾಯೋಗಾಚಿ. ಫಕತ್ ಸ್ವಾರ್ಥ್ ಆನಿ ಅಹಂ ಕೇಂದ್ರಿತ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ Tension ಆನಿ Stress ಭೊರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆಧುನಿಕ್ ಭೌತಿಕ್ ದೃಷ್ಟೆಚ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಕ್ ಹಿ ವಾಟ್ ಅತ್ಯಂತ್ ಮಹಾತ್ವಾಚಿ.

ಕ್ರಿಯಾ ಆನಿ ಚಟುವಟಿಕೊ ಹರ್ಯೆಕಾ ಮನ್ಯಾಚೊ ಸಹಜ್ ಗೂಣ್. ಹಿ ಮನ್ಯಾಚಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಗರ್ಜ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭಾರತಾಚ್ಯಾ ಋಷಿ ಆನಿ ಮಹಾತ್ಮ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಮನಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಯೋಗ್ ಶಾಲಾಂತ್ ಯಶಸ್ವಿ ಥರಾನ್ ಅನ್ಬೋಗ್ ಕರ್ನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಮೆಸ್ತಾಂಕ್ ಆಮಿ ಸದಾಂನಿತ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂ ಮುಕಾಂತ್ರ್‌ಚ್ (work and worship) ಅಮರಾನಂದಾಚ್ಯಾ ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ರಾಜಾಕ್ ವಾಟ್ ದಾಕೊವ್ನ್ ದಿಲ್ಯಾ.

ಕರ್ಮಯೋಗ - 2

ದೇವ್ ಸರ್ವೆಸ್ಪರ್ ಅನಾದಿ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಖಂಚೆಚ್ ಪುರ್ಸತ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ನಿರಂತರ್ ಜಾವ್ನ್ ಹರ್ಯೆಕ್ ಘುಡಿ ಕಾರ್ಯನಿರತ್. ಸರ್ವೆಸ್ಪರ್ ದೇವ್ ಪರಮಾನಂದನ್ ಆನಿ ಅಪರಿಮಿತ್ ಮೊಗಾನ್ ಭರ್‌ಲ್ಲೊ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಿ, ತಾಣೆ ರಚ್‌ಲ್ಲೊ ಸುರ್ಯೊ, ತಾರಾಂ, ಗ್ರಹಾಂ, ಸಾಗೊರ್, ನ್ಹಂಯೊಂ,

ವಾರೆಂ, ರೂಕ್, ಝುಡಾಂ, ವನಸ್ಪತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಕೃತಿಕ್ ಸಂಗ್ತಿ, ನಿರಂತರ್ ಕಸಲೊಚ್ ಪ್ರತಿಫಳ್ ಅಶೆ ನಾಸ್ತಾನಾ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್‌ಪಣಿ ಕಾಮ್ ಕರ್ತೇ ಆಸಾತ್.

ತಾಚೆಂ ಆನಿ ತಾಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ವಿಶಾಲ್ ಪ್ರಕೃತೆಚೆಂ ಆದರ್ಶ್, ಮನಿಸ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಕಾನಾ. ಕಿತ್ಯಾಕ್, ತೊ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಆನಿ ಹಂಕಾರಾನ್ ಭರ್‌ಲ್ಲೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಪೂಣ್ ಮನಿಸ್ ಅತ್ಯುನ್ನತ್ ರಚ್ನಾ ಜಾವ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖರೊ ಆನಂದ್, ಶಾಂತ್, ಸಮಾಧಾನ್ ಆನಿ ಅಮರ್ ಜಿವಿತ್ ಆಶೆತಾ. ಪೂಣ್ ಹೆಂ ತೊ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಭೋಗಾಚ್ಯಾ ಸುಖಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾ. ಪೂಣ್ ವ್ಯರ್ಥ್ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಆದಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಎದೊಳ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕೋಣೀ ಮನಿಸ್ ವಾ ರಾಯ್ ರಾಣಿಯೊ, ಭೋಗಾಚ್ಯಾ ಸುಖಾಂತ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಆನಂದ್‌ಭರಿತ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ನಾಂತ್. ಹೆಂ ಸಾಧ್ಯ್‌ಯಿ ನಾ.

ದೆಕುನ್ ಹೊ ಅಮರತ್ವಾಚೊ ಆನಿ ಪರಮಾನಂದಚೊ ಘುಟ್ ಜಾಣಾ ಜಾವ್ನ್ ಮನಿಸ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್‌ಪಣಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಚೆ ವಾಟೆರ್ ಸಾಧನ್ ಕರಿತ್ ತರ್ ತೊಯಿ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚಿ ಏಕ್ ಅರ್ಥಭರಿತ್ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಸರ್ಗಿಂಚೊ ಆನಂದ್ ತಶೆಂ ಪ್ರೇಮಾಚೆಂ ರಾಜ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಸಕತ್.

ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ಪ್ರಮಾಣೆ, ಪ್ರಕೃತಿಚಿಂ ವಿವಿಧ್ ರಚ್ನಾಂ ವಿವಿಧ್ ರಿತಿಂನಿ ಆನಿ ಭಾಗಾಂನಿ ಮನ್ಯಾಂಚಿ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ರಚ್ನಾಂಚಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್ ಸೆವಾ ಕರ್ಚಿ ಪಳಯ್ತಾನಾ, ತಾಣಿ ನಿರಂತರ್ ಆನಂದಾನ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಆಮ್ಕಾಂ ಅನ್ಬೋಗ್ ಜಾತಾ. ಅಶೆಂ ಆಮಿ ಮನಿಸ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್‌ಪಣಿ ಹಾಂವ್ ಆನಿ ಮ್ಹಜೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಅಹಂಕಾರ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಘೊಳೊನ್‌ಂಚ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಮಿಂಯೀ ಖರ್ಯಾಆನಂದಾನ್, ಶಾಂತ್, ಸಮಾಧಾನ್ ಆನಿ ಮೊಗಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸೂಚನ್ ದಿತಾ.

ಹೆಂ ತತ್ವ್‌ಆಮಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಚೆಂ ಸಾಧನ್ ಕರುಂಕ್ ಪಯ್ಲೆಂ ನಿಗಂಟ್ ಕರ್ನ್ ಮಾನುನ್ ಘೆಜೆ. ಹ್ಯಾ ರಿತಿಂ ಹಂಕಾರ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಮೊಗಾನ್ ಪೆಲ್ಯಾಚಿ ಸೆವಾ ಕೆಲ್ಲೆ ಸರ್ವ್ ಋಷಿ, ಮಹಾತ್ಮ್, ಸಾಂತ್ ಸರ್ವ್ ದುಕಾಂ ಮದೆಂ ಆನಂದಾನ್ ಜಿವಿತ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಪಾವ್ಲೆ, ಆದಿಂ ಮಾಗಾ ಬುದ್ಧ್ ಥಾವ್ನ್, ಸರ್ವ್ ಖರೆ ಪ್ರವಾದಿ, ಸಾಂತ್, ಪ್ರೊಫೆತ್ ಥಾವ್ನ್ ಆತಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಳಾರ್ ಆಯಿಲ್ಲೆ ಡೊನ್‌ಬೊಸ್ಕೊ, ಮದರ್ ತೆರೆಜಾ, ಮಹಾತ್ಮಗಾಂದಿ, ವಿವೇಕಾನಂದ, ಆತಾಂ ಜಿಯೆವ್ನ್ ಆಸ್ಚೆ ಶ್ರೀ ರವಿ ಶಂಕರ್, ಮಾತಾ ಅಮೃತಾನಂದ ಮಾಯಿ ಹಿಂ ಸರ್ವ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಾಕ್ಷಿ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್.

ಅಸಲಿ ಅಮರತ್ವಾಚಿ ಜಿಣಿ ಖರ್ಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಸೆವೆಂತ್ ಕಶೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಮನ್ಯಾಂನಿ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್‌ಗಿ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಮೆಟಾ ಮೆಟಾಂನಿ `ಕರ್ಮ ಯೋಗಾ' ಆಮ್ಕಾಂ ಶಿಕಯ್ತಾ.

ಕರ್ಮಯೋಗ -3

ಆಮ್ಕಾಂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಥರಾನ್ ಅಭಿಲಾಷ, ಅಕಾಂಕ್ಷ, ಕುಟ್ಮಾಚೆಂ ಬಂಧನ್, ಸ್ವಾರ್ಥಾಚೊ ಮಾಯಾ ಮೋಗ್ ಅಶೆಂ ಜಾಯ್ತೆ ಬಾಂದ್ಪಾಸ್ ಆಸಾತ್. ಹಾಚೆ ಸಂಗಿಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಫುಡಾರಾಚಿ ಚಿಂತ್, ಯೋಜನ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಕರುಂಕ್ ಆಮಿ ಘೊಳ್ತಾನಾ, ಜಾಯ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ದುಖಾಂತ್, ಅಶ್ಯಾಂತ್, ಪಿಡೆ ಶಿಡೆಂತ್ ಶಿರ್ಕೊನ್ ಅತ್ಮ್ಯಾಚೆಂ ಖರೆಂ ಸುಖ್ ಸಮಾಧಾನ್ ಭೋಗನಾಸ್ತಾನಾ ಮೊರ್ತಾಂವ್. ಹೆಂ ಜೀವನ್, ವಿವೇಕಾನಂದಾನ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ಪ್ರಮಾಣೆ ಮಾತಿಯೆಂತ್ ಆಸುನ್,

ಮಾತಿಚ್ ಖಾವ್ನ್, ಮಾತ್ಯೆಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಗಾಂಯ್ಚೊ ಖಾಬರಿ. ಪೂಣ್ ಹರ್ಯೆಕ್ ಮನಿಸ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಸೃಷ್ಟೆಚಿ ಶ್ರೇಷ್ಟ್ ಜಿವಿ. ಹೆಂ ಸಮ್ಜೊನ್ ಮನಿಸ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಂಚ್ಲ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಚೆಂ ಆದರ್ಶ್ ಜೀವನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಹೆಂ ಕಶೆಂ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂಗಿ ಮ್ಹಣ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ `ಕರ್ಮಯೋಗಾ'ಚೆಂ ತತ್ವ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಆನಿ ಆಖ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಕ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ್. ಹ್ಯಾ ತಾಂತ್ರಿಕ್ ಆನಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗಾಂತ್ ಲೌಕಿಕ್ ಆನಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ದಿಷ್ಟಿನ್ ಆತಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ಜನಾಂಗಾಕ್ ಏಕ್ ಜಿವಂತ್ ಧರ್ಮ್ ಜಾವ್ನ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ದಿತೆಲೆಂ.

ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲೆ ವರ್ವಿಂ ಆಮಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗ ವಿಮಾರ್ಶಾತ್ಮಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಪರಿಶೀಲನ್ ಕರ್ಯಾಂ. ಕರ್ಮ್, ಸಬ್ದ್ `ಕೈ' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದೆವಾಲಾಗಿಂ ಏಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಅಶೆಂ ಕರ್ಮ ಯೋಗ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಕಾಂಕರ್ತವ್ಯಾಂ ಮಾರಿಫಾತ್ ದೆವಾಕಡೆ ಏಕ್ ಕರ್ಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಅರ್ಥ್ ಜಾತಾ.

`ಕರ್ಮ ಯೋಗ', `ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ', `ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ'`ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ' ಹಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ಂಚ್ ದೆವಾಚೆಂ ಅಮರತ್ವಾಚೆಂ ಆನಿ ಪರಮಾನಂದಾಚೆಂ ರಾಜ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸ್ವತಂತ್ರ್ ಆನಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ವಾಟ್. ಹಾಚೊ ಘುಟ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಆಮ್ಚಿಂ ದಿಸ್ಪೊಡ್ತಿಂ ಕಾಮಾಂ `ಸಾಕ್ಷಿ' ಭಾವಾಂತ್ ಆನಿ ದೆವಾಕ್ ಸಮರ್ಪಣ್ ಕರ್ನ್ ಪಾಪ್ ಆನಿ ಪೂಣ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾ ಬಂಧನಾ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ ಜೊಡ್ನ್ ಸಾಸ್ಣಾಚ್ಯಾ ಆನಂದಾಕ್ ಮುಕ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಂತ್ ದೋನ್ ಥರ್ : ಏಕ್ ಅಂತರಿಕ್, ದುಸ್ರೆಂ ಬಾಹಾರಿಕ್.

`ಅಂತರಿಕ್' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಕರ್ಮಂಚ್ಯಾ ಫಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಮುಕ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಕರ್ಮ ನಿಯಮಾ, ಬಂಧನಾ ಥಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ ಸಾಧನ್ ಬಾಹಾರಿಕ್ ಯಾ ಬಾಯ್ಲೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸ್ವೆಂಬಿಕ್ ಅಭಿಲಾಶೆ ಥಂಯ್ ಜಯ್ತ್ ವರ್ನ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್‌ಪಣಿ ಪೆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾಚೆ ಸೆವೆಂತ್ ಮಗ್ನ್ ಜಾವ್ನ್ ಅಂತಸ್ಕರ್ನ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚೆಂ ಸಾಧನ್.

ಸುಲಭಾಯೆನ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ತರ್ ಆಮ್ಚೆಂ ದಿಸ್ಪೊಡ್ತೆಂ ಕಾಮ್ಂಚ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ದೆವಾಕ್ ಸಮರ್ಪುನ್ ಕಸಲೊಚ್ ಭಿತರ್ಲೊ ಹಂಕಾರ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಪೆಲ್ಯಾಚೆ ಸೆವೆಕ್, ಮೊಗಾನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅನ್ಯಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸೊಸುನ್ ಸಮಾಧಾನೆನ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿಚೆ ವಾಟೆನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಹೆಂ ಬಾಹರಿಕ್ ಅಶೆಂ ಆಮ್ಚೆಂ ಸದಾಂಚೆಂ ಕಾಮ್ ದೆವಾಚೆಂ ಹಾತೆರ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಾಕ್ಷಿ ಬಾವಾಂತ್ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಆನಂದಾಕ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಆನಿ ಘಟ್ಟ್ ಬುನ್ಯಾದೆಚೆಂ ಸಾಧನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಕರ್ಮ ಯೋಗ - 4

ಆಮ್ಚಿ ಕ್ರಿಯಾ ಕರ್ಮ ಚ್ಯಾರ್ ಥರಾಂಚಿ ಆಸಾ.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸ್ವಂತ್ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಕ್ ವಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಚಿ ಆಕಾಂಕ್ಷಾ ಜ್ಯಾರಿ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚಿಂ ಕರ್ಮ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಹಂಕಾರಾನ್ ಪೆಲ್ಯಾಕ್ ಹಿಂಸಾ ದಿಂವ್ಚಿಂ ವಾ ಹೆರಾಂಕ್ ತೊಂದ್ರೆ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಕರ್ಮ.

ತಟಸ್ಥ ಸ್ವಭಾವಾಚಿಂ ಕರ್ಮ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್‌ಪಣಿ ಕಸಲೊಚ್ ಫಾಯ್ದೊ ಅಪೇಕ್ಷಿನಾಸ್ತಾಂ ಕರ್ಚಿ ಸೇವಾ.

ಕರ್ಮಯೋಗ ಹ್ಯಾ ತಿಸ್ರ್ಯಾ ಕ್ರಿಯೆಕ್ ವಾಟ್ ದಾಕಯ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್ ಆನಿ ಮೊಗಾ ಸೆವೆದ್ವಾರಿಂ ಖರೊ ಭಿತರ್‍ಲೊ ಆನಂದ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಅಸಲಿಂ ನಿಸ್ಕಾಮ್ ಕರ್ಮ ಆಮ್ಕಾಂ ಕರ್ಮ ಬಂದಡೆ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟೊವ್ನ್ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜಾಚ್ಯಾ ವಾಟೆರ್ ಚಮ್ಕಾತಾತ್.

ಆಮ್ಚಿ ಸ್ವ ಇಚ್ಛಾ ನಾಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ತಸಲಿಂ ಕರ್ಮ, ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಕ್ರಿಯಾ, ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಉಡಿ, ಜಿರ್ವೊಣೆಚೆಂ ಕಾಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಸಲಿಂ ಕರ್ಮಾಂಯ್ ಆಮಿ ಏಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಉದ್ದೇಶ್ ದವರ್ನ್ ಕರಿಜೆ. ದಾಕ್ಲ್ಯಾಕ್: ಪ್ರಣಾಯಾಮಾ.

ಹರ್ಯೆಕ್ ಕಾಮ್ ರಚನಾತ್ಮಕ್ ಆನಿ ವಿನಾಶಾತ್ಮಕ್ ಮ್ಹಣ್‌ಯಿ ವಾಂಟೆ ಕರ್‍ಯೆತ್. ಆಮ್ಕಾಂ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಥರಾನ್ ವಿಕಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ, ಪೆಲ್ಯಾಕ್ ಬರೆಪಣ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿ ದಿಂವ್ಚಿಂ, ಸಮಾಧಾನೆಚ್ಯಾ ವಾಟೆರ್ ಸಮಾಜಿಕ್ ಕಾಮಾಂ ಕರ್ಚಿಂ. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸತ್ಕರ್ಮಾಂ ವಾ ರಚಾನಾತ್ಮಕ್ ಕರ್ಮ ಹಾಕಾ ವಿರೋದ್ ಜಾವ್ನ್ ಸ್ವಾರ್ಥ್, ಹಂಕಾರ್, ಪೆಲ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಸಮಾಜಿಕ್ ತೊಂದ್ರೆ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಕಾಮಾಂ, ವಿನಾಶಾತ್ಮಕ್, ಸತ್ಕರ್ಮಾಂಚಾರ್ ಹಂತಾನಿ ಪಳೆವ್ಯೆತ್.

ಮೂಳ್ ಸತಾಚ್ಯಾ ವಾಟೆನ್ ಚಲೊನ್ ಅಂತಸ್ಕರ್ನ್ ನಿತಳ್ ಆಸುನ್, ಸತ್ ನೀತಿನ್ ಕರ್ಚಿಂ ಕಾಮಾಂ.

ಪಶ್ಚಾತಾಪ್ ಆನಿ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಭಿತರ್‍ಲೊ ಸಂತೊಸ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಪೂರಕ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಕಾಮಾಂ.

ಸಮಾಜಿಕ್ ದೃಷ್ಟೆನ್ ಧರ್ಮಾಕ್ ಆನಿ ಲೌಕಿಕ್ ನಿಯಮಾಂಕ್ ವಿರೋಧ್ ವಚಾನಾತ್‌ಲ್ಲಿಂ ಕಾಮಾಂ.

ಸಮಾಜೆಂತ್ ಬರೆಂ ನಡ್ತೆಂ ಆನಿ ಕರ್ನ್ಯೆ ಮ್ಹಣ್ ಮಾನುನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿಂ ಪರಾಂಪರಿಕ್, ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಕಾಮಾಂ.

ಹಿಂ ಚಾರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಕಾಮಾಂ ಆಮಿ ದೆವಾಕ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸಮರ್ಪುನ್ ಮೋಗ್ ಸೆವೆಚ್ಯಾ ದ್ವಾರಿಂ ಕರ್ಚಿಂ ತರ್‌ಯಿ ಹಿಂ ಆಮ್ಕಾಂ ಕರ್ಮಯೋಗಚೆ ವಾಟೆರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕರ್ಮ ವರ್ವಿಂ ಆತ್ಮಿಕ್ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಸುಟ್ಕಾ ದಿಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾತ್.

ಕರ್ಮಯೋಗ - 5

ವಿಧಾನಾಂಚೆಂ ಸಕರ್ಮ ಆಮ್ಕಾಂ ಏಕ್ ಉನ್ನತ್ ಉಲ್ಲಾಸಾಚೆಂ ಜೀವನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ದಿತಾ. ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಬರ್‍ಯಾ ಕರ್‍ನ್ಯಾ ಆಮ್ಕಾಂ ಅಮರಾನಂದಚ್ಯಾ ರಾವ್ಳೆರಾಚ್ಯಾ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ದಾರ್ವಟ್ಯಾ ಕಡೆ ಹಾಡ್ನ್ ಸೊಡ್ತಾತ್. ಮುಕಾರ್ ಹ್ಯಾ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಆನಂದಾಚ್ಯಾ ರಾವ್ಳೆರಾಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಅಂತರೀಕ್ ಸ್ವತಂತ್ರ್ ಆನಿ ಮೊಕ್ಷಾ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಹಾಚೆ ಖಾತಿರ್

ಕರ್ಮಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಸಾಧಕಾನ್, ಸತ್ಕರ್ಮ ಮಿಕ್ಶ್ಯಾನ್ ರಾವಾಜೆ ಪಡ್ತಾ. ಸತ್ಕರ್ಮಚೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಅರ್ಥ್ ಕರ್ನ್ ಕಾಣ್ಗೆಂವ್ಕ್ ಮನ್ಯಾಸ್ ಸರ್ವ್ ಕರ್ಮ ಬಂಧನಾಂಚೆರ್ ಮುಕ್ತಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಾಚಿ ಗರ್ಜ್.

ಸಹಜ್ ಜಾವ್ನ್ ಮತಿಕ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಕಿತೆಂಗಿ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸತ್ಕರ್ಮ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಬರ್ರ್ಯೊ ಕರ್ರ್ಯೊ ಸಯ್ತ್ ಮನ್ಯಾಕ್ ಸೊಡ್ವಣ್ ದಿನಾಂತ್ ತರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕರ್ನ್ಯಾಂಚಿಂ ಕಾಮಾಂ ಆಮಿ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಕರಿಜೆ?

ಸತ್ಕರ್ಮ ಭಾಂಗಾರಾಚ್ಯಾ ಸಾಂಕ್ಳಿಚೆಂ ಬಂಧನ್ ಆಸುನ್ ಮನ್ಯಾಚೆಂ ಜೀವನ್ ನಂದನ್ ಕರ್ತಾ. ಹರ್ಯೆಕಾ ಮನ್ಯಾಚೊ ಸಹಜ್ ಗೂಣ್ ಜಿವಂತ್ ಆಸ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ಚೊ. ದೆಕುನ್ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಂಚ್ಯಾ ಲೊಂಕ್ಣಾಚ್ಯಾ ಸಾಂಕ್ಳಿಚ್ಯಾ ಬಾಂದ್ಪಾಸಾ ಪ್ರಾಸ್ ಆನಿ ಕಷ್ಟ್ ದುಖ್ ಸಲ್ಶ್ಯಾಣಿ ದೆದೆಸ್ಪರ್ ಜಿಣಿಯೆ ಪ್ರಾಸ್ 4 ವಿಧಾನಾಂಚೆಂ ಸತ್ಕರ್ಮ ಖಂಡಿತ್ ಕರಿಜಾಯ್ ಆನಿ ಸಾಸ್ಣಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ಅಮಾರಾನಂದಕ್ ತಯಾರ್ ಜಾಯ್ಜೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸೊಡ್ವಣೆಕ್, ಆಮಿ ಕರಿಜೆ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಕಸಲೊಚ್ ಫಳ್ ಅಪೇಕ್ಷಿನಾಸ್ತಾಂ, ದೆವಾಕ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸಮರ್ಪುನ್ ತಾಕಾ ಆರಾಧಾನ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಹಾಂವ್ ಆನಿ ಮ್ಹಜೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಹಂಕಾರಾಚೆಂ ಭಿಂ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಾಸ್ ಕರ್ನ್ ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆನಿ ತಾಚ್ಯಾ ಪ್ರೇಮಾನಂದಾಚ್ಯಾ ರಾಜಾಂತ್ ಏಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ.

ಕರ್ಮಾಚ್ಯೊ ಸಾಂಕ್ಳಿ ತೀನ್ ಥರಾಂಚ್ಯೊ 1. ಕರ್ಮಾಚೆಂ ಕಾರಣ್ 2.ಹ್ಯಾ ಕಾರಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ 3. ಕರ್ಮಾ ವರ್ವಿಂ ಮೆಳ್ಚೆ ಪ್ರತಿಫಳ್ "ಬರ್ಯಾ ಕರ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಬರೊ, ವಾಯ್ಟ್ ಕರ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಖೊಟೊ"

ಅಶೆಂ ಏಕಾ ಥಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಮುಕಾರ್ ಸಾಂಕಳ್ ಬಾಂದುನ್ಂಚ್ ವೆತಾ. ಹೆಂ ಬರೆಂ ಕರ್ಮ್ ಆನಿ ವಾಯ್ಟ್ ಕರ್ಮ್ ತಾಚ್ಯಾ ಭಾಂಗ್ರಾಳ್ಯಾ ಆನಿ ಲೊಂಕ್ಣಾಚ್ಯಾ ಸಾಕ್ಳಿಂ ಥಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂಚ್ ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಚೊ ಶೆವೊಟ್. ಹ್ಯಾ ಕರ್ಮ ಬಂಧನಾ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ ಆನಿ ಮುಕ್ತಿ ಜೊಡ್ಚೆ ಫುಡ್ ಚಾರ್ ಸೂತ್ರಾಂನಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ್ ಥರಾನ್ ದಿವ್ಯೆತ್.

ನಿಶ್ಕಮಾ ಕರ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್ ಆನಿ ಶರಣಾಗಿತಿಚ್ಯಾ ಭಾವಾಂತ್ ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ಆರಾಧಾನಾ ಜಾವ್ನ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಹೆಂ ಕರ್ಮ ಬಂಧನಾ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ ದಿತಾ ತರ್ಯಿ ಹೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಸುಲಭ್ ನ್ಹಯ್; ದೆಕುನ್ ಹಿಂ ಚಾರ್ ಮೆಟಾಂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಸದ್ಗುರುಚಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಾ ಖಾಲ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಅಮರಾನಂದ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಕರ್ಮಯೋಗ - 6

ಹ್ಯಾ ನಿರಂತರ್ ಕರ್ಮ ಬಾಂದ್ಪಾಸಾಂತ್ ಶಿರ್ಕೊನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮನ್ಯಾಕ್ ಸುಟ್ಕಾ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಚ್ಯಾರ್ ಮೆಟಾಂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ್ ಥರಾನ್ ಸಮ್ಜುವ್ಯಾಂ.

- ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಚ್ಯಾ ತತ್ವಾಂ ಪ್ರಕಾರ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್‌ಪಣಿ ನಿತಳ್ ಮೊಗಾ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಕರ್ಚಿಂ ಕಾಮಾ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಆನಿ ಸೆವೆಚ್ಯಾ ಮನೊಭಾವಾನ್ ಕರ್ಚಿಂ.

- ಶುದ್ದ್ ಮೊಗಾ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್‌ಪಣಿ ಕರ್ಮ ಕರ್‍ತಾನಾ, ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಕರ್ಮೆಂದ್ರಿಯಾನಿ ಕರ್‍ಚಿಂ ಆನಿ ಹಾಂವ್ ಸರ್ವ್ ಕರ್‍ನ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಸ್ಥಿರಿತಾನ್ ನಿರಂತರ್ ಸಾಧನ್ ಕರ್‍ಚೆಂ.
- ಹರ್‍ಯೆಕಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಏಕ್ ಸತಾಚೆಂ ಆನಿ ಜಿವಿತಾಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದೆವಾಚೆಂ ಅಸ್ತಿತ್ವ್ ಪಳೆವ್ನ್ ದಿವ್ಯಾನುಭಾವಾಚ್ಯಾ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್, ಸಮಾಧಾನೆನ್ ಕರ್‍ಚೆಂ.
- ಅಶೆಂ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಂಚೆಂಯಿ ಮೇಟ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಿ ಸೆವೆ ಆನಿ ದೆವಾಕ್ ಸಮರ್ಪುನ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಾಚ್ಯಾ ಫಳಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಖಂತ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾನಾ ವಿಶೆವಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಸರ್ವೆಸ್ವರಾನ್ ಮ್ಹಾಕಾ ತಾಚೆಂ ಏಕ್ ಹಾತೆರ್ ಕರುನ್ ಹೆಂ ಕಾಮ್ ಮ್ಹಜೆ ಥಾವ್ನ್ ಕರಂವ್ಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಖಾಲ್ತ್ಯಾ ಭೊಗ್ಣಾಂ ಸವೆಂ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಕಾಮಾಂ ಉನ್ನತ್ ಫಳ್ ದಿತಾತ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಅಶೆಂ ಹ್ಯಾ ಚ್ಯಾರ್ ಮೆಟಾಂನಿ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಕಾಮಾಂ ಆಮ್ಕಾಂ ಕರ್ಮಾ ಸಾಂಕ್ಳಿಚ್ಯಾ ಬಂದಡೆಂತ್ಲೆಂ ಸುಟಯ್ತಾತ್. ಕರ್‍ತಾನಾಂಚ್ ಭಿತರ್‍ಲೊ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಾಚೊ ಖರೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ದಿತಾತ್.

ಸರ್ವ್ ಮಹಾತ್ಮಾಂನಿ, ಸಾಂತಾಂನಿ ಜಿಯೆಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಟ್ ಜಿಣಿ ಪಳಯ್ತಾನಾ ಹಿಂ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲಿಂ ಚಾರ್ ಮೆಟಾಂ ತಾಂಣಿ ಹರ್‍ಯೆಕಾ ತಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂನಿ ವಾಪರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಜಾತಾ. ಹೆಂ ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಚೆಂ ದೈವಿಕ್ ನಿಯಮ್ ಕೆದಿಂಚ್ ಫಟ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾ ಆನಿ ಜಾಯ್ನಾ.

ಪೂಣ್ ಹ್ಯಾ ಪ್ರಕಾರ್ ದೈವಿಕ್ ಸಮ್ಜಣೆಂತ್ ಕರ್ಮ ಆಮಿ ಕರಿನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ತೊ ಸ್ವಾರ್ಥ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ತಾಚ್ಯಾ ಬರ್‍ಯಾ ಹ್ಯಾ ವಾಯ್ಟ್ ಫೊಳಾಕ್ ಆಮಿ ಜವಾಬ್ದಾರ್ ಜಾತಾಂವ್. ಏಕ್ ಮುಗ್ದ್ ನೆಣಾರಿ ಭುರ್ಗೆಂ ಸಯ್ತ್ ಉಜೊ ಸೊಬಿತ್ ದಿಸ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಹಾತ್ ಘಾಲಿತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕರ್ಮಾಚೊ ಫಳ್ ಜಾವ್ನ್ ತ್ಯಾ ನೆಂಟ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚೊಯಿ ಹಾತ್ ಜಳನಾಸ್ತಾನಾ ರಾವಾನಾ. ತಶೆಂಚ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ನಾ ಸಮ್ಜೊಣೆನ್, ಆಕರ್ಶಕ್ ಸಂಸಾರಿಂ ಸುಖಾ ಖಾತಿರ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಭೊಗಾ ಖಾತಿರ್ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಕಾಮಾಂ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ದುಖ್ ಆನಿ ಕಶ್ಟ್, ಸಂಕಷ್ಟ್ ಯೆನಾಸ್ತಾನಾ ರಾವಾನಾ. ಹೆಂ ಕರ್ಮ ಬಂಧನಾಚೆಂ ನಿಯಮ್ ಅನಾದಿ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ದೆಂವುನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಂ. ಹ್ಯಾ ಬಂಧನಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಕ್ ಅಮರಾನಂದ್ ಆನಿ ಮುಕ್ತಿ ಅಸಾಧ್ಯ್.

ಅನಿಕ್‌ಯಿ ಸಂಪ್ಯಾ ರಿತಿನ್ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಕರ್ಮಾವಿಶಿಂ ತೀನ್ ನಿಯಾಮಾಂಚೆಂ ಹಂತ್ ಸಮ್ಜೊಂವ್ಯಾಂ.

ಕರ್ಮಯೋಗ - 7

ಸಾಧಕ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ರಾಜ್ಯಾಟಾಂತ್ ಅಮರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕರ್ಮಯೋಗ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರಿತ್ ತರ್ ತಾಕಾ `ಅಧಿಕಾರಿ' ಮ್ಹಣ್ ವೊಲಾಯ್ತಾತ್. ಹಾಚಿಂ ತೀನ್ ರುಪಾಂ.

- **ಆರ್ಥಿಕ್ :** ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಕಸಲೊಚ್ ಸ್ವಾರ್ಥ್ ನಾ. ಪೂಣ್ ಸದಾಂ ಮಾಯಾ ಮೊಗಾನ್

ಆನಿ ಸೆವೆಂತ್ ನಿರಂತರ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಕರ್ತಾನಾ ತಾಚೆ ಭಿತರ್ಲೊ ಶೆವೊಟ್, ಆಪ್ಲೆ
ಅಂತರ್ಸ್ಕರ್ನ್ ಆನಿ ಮತ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ನ್ ಭಿತರ್ಲೊ ಆನಂದ್ ಚಾಕ್ನೊ, ಆನಿ ಭಾಯ್ಲೊ ಶೆವೊಟ
ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಆನಿ ಸಮತೋಲನಾನ್ ಹರ್ಯೆಕ್ ಘುಡಿ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ.

- ಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ಅಸಲೊ ಕರ್ಮಯೋಗಾಚೊ `ಅಧಿಕಾರಿ' ಖಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಕ್ ಹಾತ್ ಘಾಲ್ತಾನ
ಹೆಂ ಯೋಜನ್ ಪೂರ್ಣ್ ಕರುಂಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಗಿನ್ಯಾನ್, ಉಪಕರಣಾಂ ಇತ್ಯಾದಿಚೆ
ಗುಮಾನ್ ದವರ್ತಾ.
- ಅಪ್ರತಿಷೇದ : ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದುಸ್ರ್ಯಾಚೊ ಸಹಕಾರ್ ಘೆಂವ್ಕ ತಯಾರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ದುಸ್ರ್ಯಾಚೆ
ಹೊಂದುನ್ ವಾ ದುಸ್ರ್ಯಾಂಕ್ ದುರ್ಸೊನ್ ರಾವಾನಾ, ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಆತ್ಮಿಕ್ ಸಕ್ತೆಚ
ಸಮರ್ಥೆನ್ ಮತ್ ಆನಿ ಗಿನ್ಯಾನ್ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರ್ನ್ ಕಾಮ್ ವಾ ಯೋಜನ್ ಪೂರ್ಣ್
ಕರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ತಾ. ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಚೆಂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಶೇಸ್ ತಾಚ್ಯಾಚ್ ಸ್ವಭಾವಾಚೆಂ ಆ
ಸ್ವರೂಪಾಚೆಂ ಜಾಲ್ಲೆ ವರ್ವಿಂ ಕರ್ಮಯೋಗಾಚೊ ಅಧಿಕಾರ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಆಪ್ಲೊ ಖಿದ್ದ್ ಸ್ವಭಾವ
ಆನಿ ಉರ್ಬಾ ಗುಮಾನಾಂತ್ ಘೆತಾ ಆನಿ ಆಪ್ಲಿಂ ಕಾಮಾಂ ಸಮರ್ಥೆನ್ ಕರ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ವೈಯುಕ್ತಿಕ
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಕ್ ಸ್ವಧರ್ಮ ಪ್ರಕಾರ್ ಕರ್ಚೆಂ ಹರ್ಯೆಕ್ ಕಾಮ್ ಉಲ್ಲಾಸ
ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನ್ ದಿತಾ.

ಹ್ಯಾ ಸ್ವಧರ್ಮ ಶಿವಾಯ್ ಹೆರ್ 10 ವಿಶಯ್ ಕರ್ಮ ಯೋಗಿನ್ ಗುಮನಾಕ್ ಘೆಂವ್ಕ ಆಸಾತ

1. ಲಿಂಗ್ 2. ಅನುವಂಶೀತಾ 3. ಜಲ್ಮಾಲ್ಲೆಂ ಆನಿ ವಾಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಪರಿಸರ್ 4. ಆರ್ಥಿಕ
ಸಮಾಜಿಕ್, ಧಾರ್ಮಿಕ್ ಆನಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಕ್ ವಾಟ್ 5. ಸ್ವಭಾವ್ 6. ಆಸಕ್ತ್ 7. ಪ್ರತಿಬಾ
ಸಾಮಾರ್ಥಿ 9. ಸೊಸ್ನಿಕಾಯ್ ಆನಿ ಪ್ರಯತ್ನಾ ಮಟ್ಟ್ 10. ಸಂಪನ್ಮೊಲ್ ಆನಿ ಸಕತ್.

ಹೆಂ ಸಗ್ಳೆಂಯಿ ಗೂಂಡ್ ಚಿಂತನ್, ಹೆರಾಂ ಕರ್ಮ ಯೋಗಿಂಚ್ಯಾ ಸಾಧಾನಾಚಿಂ ಪುಸ್ತಕಾ
ಎಕಾಗ್ರತಾ ಥಾವ್ನ್ ಸೂಕ್ತ್ ಮನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಾಚ್ಯಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾನ್ ಸಮ್ಜ್ಯೆತ್. ಹಾಕಾ ಸತ್ ಗುರುಚ
ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ಆನಿ ಸೊಮಿಯಾ ಥಂಯ್ ಸಮರ್ಪಣ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಕರ್ಮಯೋಗ - 8

ಕರ್ಮಾಚೊ ಪಯ್ಲೊ ಹಂತ್ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮ, ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆಮಿ ಎದೊಳ್‌ಚ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಕೆಲ್ಲ
ಸರ್ವ್ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ಕರ್ಮಾಚೊ ಜಮೊ. ಹೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಲ್ಮಾ ಥಾವ್ನ್‌ಚ್ ಆರಂಭ್ ಆಸುನ್
`ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮ' ಚಿ ರಾಸ್ ಆಮ್ಚೆಸಾಂಗಾತಾ ಆಸ್ತಾ. ಆಮಿ ಪಳಂವ್ಚೆ ಬರಿ ಹರ್ಯೆಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೊ ವಾ
ಆಪ್ಲೊಚ್ ಎಕ್ ಸ್ವಭಾವ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಆನಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆಸುನ್ ತಾಂತುಂಚ್ ಭುರ್ಗೆಂಪಣ್ ಕಾಡ್ನ್ ತ
ಗೂಣಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಮ್ಹಣ್ಚೆ ತ್ಯಾ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಆಶಾ ಬೊಗ್ಯಾಂತ್ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾತಾ

ದುಸ್ರೊ ಹಂತ್ ಕ್ರಿಯಾಮಾನ್ ಕರ್ಮ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆತಾಂಕರ್ನ್ಚೊ ನಿರಂತರ್ ಆಮ್ಚಿಂ ಕಾಮಾ
ಆನಿ ತಾಚೊ ಫಳ್. ಹಿಂ ಕ್ರಿಯಾಮಾನ್ ಕರ್ಮಾಚಿ ಕಾಮಾಂ ಸಂಚಿತ್ ಕರ್ಮಾಚ್ಯಾ ಸಂಗ್ರಹಾಚೆ
ಬಾಂದುನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಆಮ್ಕಾಂ ಹಾಚಿ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮಾಚಿ ಸಮ್ಜೊಣಿ ಜಾಲ್ಯಾ

ಆಮ್ಗೊ ಸ್ವಭಾವ್ ತಾಳ್ಳ್ಯೊ ಆಶಾ ಪಾಶಾಂವ್ ಭಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನ್, ಧ್ಯಾನ್, ವಾ ಹೆರ್ ಸಾಧನಾಂ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್‍ಯೆತ್, ಆನಿ ಮುಕಾರ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ಜಾಯ್ತೆ ಸಂಕಷ್ಟ್ ಆನಿ ದುಖ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಆಮ್ಚಿ ಆತಾಂಚಿ ಜಿಣಿ ಸೊಭಿತ್ ಶೆಗುಣಾಂನಿ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡ್ನ್ ಕರ್ಮಾಚ್ಯಾ ಬಂದನಾಂತ್ಲೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆಂವ್ಕ್ ಎಕಾ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್‌ಖಾಲ್ ಸಾಧಾನ್ ಕರ್‍ಯೆತ್. ಸತ್ ಗುರು ಹಿಂ ಸೂಕ್ಶಿಮ್ ಕರ್ಮ ನಿಯಾಮಾಂ, ಜಾಣಾ ಆಸುನ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಜೀವನ್ ನಂದನ್ ಆನಿ ಅಮರಾನಂದಿತ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ.

ಅಶೆಂ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಾನ್ ಆನಿ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಕುರ್ಪೆನ್ ಹೆಂ `ಸಂಚಿತ' ಆನಿ `ಕ್ರಿಯಾಮಾನ' ಕರ್ಮಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಮ್ಚಿ ಜಿಣಿ ಕರ್ಮಯೋಗ ಯಾ ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮ ಜಾವ್ನ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್ ದೆವಾಕ್ ಆನಿ ಪೆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾಳ್ ಸೆವೆಕ್ ಸಮರ್ಪಿಲ್ಲೆಂ ಆಸುನ್ ಹ್ಯಾ ನಿರಂತರ್ ಕರ್ಮ ಬಂದನಾಚಿ ಸುಟ್ಕಾ ಜೊಡುನ್ ಅಮರ ಜಿವಿತ್ ಆಪ್ನಾವ್ಯೆತ್.

ಪೂಣ್ ತಿಸ್ರ್ಯಾ ಹಂತಾಚೆಂ ಕರ್ಮ `ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮ' ಅಪರಿವರ್ತನೀಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮ ಆಮ್ಚಿ ವಿಧಿ ಮ್ಹಣ್ ಶಾಂತ್ ಮತಿನ್ ಭಗಜೆ ಪಡ್ತಾ. ಹೆಂ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮ ಆಮ್ಗೊ ಆತಾಂಚೊ ಜಲ್ಮ್ ಗ್ರೇಸ್ತ್ ಯಾ ದುಬ್ಳೊ, ಬುದ್ವಂತ್ ಯಾ ಬುದ್ದು, ಭಲಾಯ್ಕೆವಂತ್ ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಮ್ಚಿ ಆವಯ್ ಬಾಪಯ್, ಪರಿಸರ್, ಲಿಂಗ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ರೂಪಿತ್ ಕರ್ತಾ ಆಮಿ ಹಾಕಾ ಜಾಯ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅದೃಷ್ಟ್ ವಾ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮ್ಹಣ್ ವೊಲಾಯ್ತಾಂವ್. ಪೂಣ್ ಸತ್‌ಗುರಚೆಂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ `ಸಾಧಾನ್' ಸಾರ್ಕೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಚೆ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೆಂ ಅಮಾರಾನಂದ ವಾ ಮೋಕ್ಷ ಜೊಡುಂಕ್ ಅಡ್ಕಳ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂನಾ. ಎಕ್ಲೊ ಜಲ್ಮಾ ಥಾವ್ನ್ ವಿಕಲಾಂಗ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತಾಕಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಶೋಧನ್ ಕರುನ್ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ಕುಮ್ಕೆನ್ ಕರ್ಮ ಆನಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ಮೊಕ್ಷಾ ಜೊಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಕರ್ಮಯೋಗ - 9

ಕರ್ಮಾಚ್ಯಾತೀನ್ ಹಂತಾಂಚೊ ಫುಟ್ ಸಮ್ಜಾತಾನಾ ಏಕ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಲಿಸಾಂವ್ ಆಮಿ ಜಾಣಾ ಜಾತಾಂವ್ ಕೀ, ಆಮ್ಚೆಂ ಜೀವನ್ ಆಮಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಬರಿ ಸ್ವೀಕರ್ರುನ್ ಮುಕ್ಲೆಂ ಜೀವನ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್ ಮಾಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಸೆವೆಂತ್, ದೆವಾಕ್ ಸಮರ್ಪುನ್ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನೆನ್ ಆಮ್ಚೆಂ ದಿಸ್ಪೊಡ್ತೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿಜೆ. ಖಂಚೆಚ್ ಸಂಗ್ತಿಂತ್ ನಿರಾಶಿ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾನಾ ಭರ್ವಶ್ಯಾಚೆಂ ಕಿರಣ್ ಪಳೆವ್ನ್ ಸೊಬಿತ್ ಜೀವನ್ ಜಿಯೆಜೆ.

ಕರ್ಮ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಲೊಕಾ ಮೊಗಾಳ್ ಪ್ರಾಚೀನ್ ಉದಾಹರಣ್, ಭಾಲಿಯೆಗಾರ್ ಆನಿ ತಾಚ್ಯೊ ಭಾಲಿಯೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಪೊತೆಂ, ಪೊತ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಬಲಿ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮ, ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಲ್ಮಾ ಥಾವ್ನ್ ಎದೊಳ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಜಮೊ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಕರ್ಮ, ತಿ ಭಾಲಿ ಕಾಡ್ನ್ ಜೊಕ್ಲ್ಯಾರ್ ಕ್ರಿಯಾಮಾನ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಆತಾಂ ಕರ್ಚಿಂ ಕಾರ್ಯಾಂ. ಹೆಂ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ನಿರ್ದೇಶನಾನ್ ಖರ್‍ಯಾ ಸಮ್ಜೊಣೆನ್ ವಾಪರ್ಲ್ಯಾರ್ ಜೀವನ್ ನಂದನ್ ಜಾತಾ. ಪೂಣ್ ತಿ ಭಾಲಿ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಮ್ಕಾಂ ತಾಚೆರ್

ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕಷ್ಟ್. ತಿ ಭಾಲಿ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಶೆವೊಟಾಕ್ ಪಾವ್ತಾ ಆನಿ ಬರೆಂ ವಾ ಪಾಡ್ ದಿತಾ. ಹೆಂ `ಪರಬ್ಧಾ ಕರ್ಮ'.

ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ಆನಿ ಕಾಮ್ ಸಂಪ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಆನಂದಾಂತ್ ಆನಿ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನೆನ್ ಜಿಯೆತಾ. ಅಶೆಂ ಕರ್ಮಯೋಗ ಕರ್ನ್ಂಚ್ ಮುಕಾರಿತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಅಮರ್ ಜಿವಿತಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದ್ ಮೊಕ್ಷಾಕ್ ಪಾವ್ತಾ. ಅಸಲೊ ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಹೊಗ್ಳಿಕ್, ದುಸ್ಶೊಣೆ, ಮಾನ್, ಅಪಮಾನ್, ಸುಖ್, ದುಖ್, ಸರ್ವ್ ದಂದ್ವ್ ಎಕಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ಸ್ವಿಕರ್ಸಿತಾ ಆನಿ ಕೆದಾಳಾಚ್ ರಾಗಾರ್ ವಾ ಹಂಕಾರಾಕ್ ಪಡಾನಾಸ್ತಾಂ ಸುಡಾಳ್ ಜಿವಿತ್ ಜಿಯೆತಾ.

ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಎಕ್ ಶೂರ್, ಧೀರ್, ಕರ್ತವ್ಯ್‌ಶೀಲ್ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ ಬರಿ ತೊ ಶಾಂತ್ ಆನಿ ಅಹಿಂಸಾ ವಾದ್‌ಸಾಂಬಾಳುನ್ ಕಸಲೊಚ್ ಲೋಬ್, ಮೋಹ್ ಪಾಂಗುರ್ನಾಸ್ತಾಂ ಹಾಂವ್ ಆನಿ ಮ್ಹಜೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಹಂಕಾರ್ ಸೊಡ್ನ್ ಹರ್ಯೆಕ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ಚೊ ಆದರ್ಶ್ ಪುರುಶ್. ತೊ ರಾಯ್ ವಾ ಪ್ರಧಾನಿ ಜಾವ್ನ್ ರಾಜ್ ಚಲೊಂವ್ಚೊ ಆಸೊಂದಿ ವಾ ಮಾರೊಗ್ ಝಾಡ್ನ್ ಕೊಯ್ರ್ ಕಾಡ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರುಂದಿ ಆಪಾಪ್ಲ್ಯಾ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮ ಪರ್ಮಾಣೆ ಆಯಿಲ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಸಮರ್ಥಾಯೆನ್ ಸದಾಂಚ್ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾ.

ಕರ್ಮಯೋಗ - 10

ಕರ್ಮಯೋಗಿನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರಾಂತ್ ಅಮರ್ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಕ್ ಮೆಟಾಂ ಕಾಡ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಅಶೆಂ ಆಮ್ಚಿಂ ಕಾಮಾ ಕರ್ತಾನಾ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನ್ ಮೆಳ್ತಾ ಶಿವಾಯ್ ಕೀರ್ತ್, ಆಶಾ, ಪ್ರತಿಶ್ಟಾ, ಕುಟ್ಮಾಚ್ಯಾ ಪರಂಪರಚೆ ವ್ಯಾಪಾರ್ ವಾ ಖಂಚೆಂಯ್ ಹೆರ್ ನ್ಹಯ್.

ಹರ್ಯೆಕಾ ಕರ್ಮಾಚ್ಯಾ ಯಶಸ್ವೆಂತ್ ಪಾಂಚ್ ಅಂಶ್ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಕರ್ಮಯೋಗಾಚೆಂ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಂಗ್ತಾ.

ಅದಿಷ್ಟಾನ : ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸ್ವಂತ್ ಧರ್ಮ ಪ್ರಮಾಣೆ ವಿಂಚ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ್ ಬಳ್ವಂತ್ ಬುನ್ಯಾದೆಚೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹ್ಯಾ ಸ್ವಧರ್ಮಾಚ್ಯಾ ಗಟ್ಟ್ ಬುನ್ಯಾದಿಚೆರ್ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕಾರ್ಯಯೋಜನ್ ಆನಂದ್, ಶಾಂತಿ ಸವೆಂ ಬಾಂದ್ಚೆಂ ಕರ್ಮಯೋಗಾಚೆಂ ರಾವ್ನೆರ್ ಜಾತಾ.

ಕರ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಕರ್ಚೊ : ಸ್ವಧರ್ಮಾಚಿಂ ಸಗ್ಳಿಂ ಅಂಶಾಂ ಎದೊಳ್‌ಚ್ ಕಳಯ್ಲ್ಯಾಂತ್. ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಗಿನ್ಯಾನಾಕ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಪ್ಲೆಂ ಸಂಪನ್ಮೂಲ್ ಆನಿ ಸಾಮರ್ಥೆಕ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಸರ್ಮ್ಜೊನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ್ ಕರ್ಮಯೋಗಿನ್ ಪ್ರವೇಶ್ ಕರಿಜೆ.

ಕರಣ : ಹ್ಯಾ ಸ್ವಧರ್ಮಾಚ್ಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಾಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸಮರ್ಥೆ ಪ್ರಮಾಣೆ ಕಾಮ್ ವಾ ಯೋಜನ್ ಹಾತಿಂ ಘೆತಾನಾ, ಜಾಯ್ ಪಡ್ಚ್ಯೊ ಸರ್ವ್ ಗರ್ಜೆಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ಆನಿ ಉಪಕರಣ, ಸೌಲತ್ಯೊ ಆನಿ ಸಂಪನ್ಮೂಳಾಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರ್ನ್ ಎಕ್ಟಾಂಯ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಕಾಮ್ ಮುಕಾರುನ್ ವೆತಾನಾ ಲಾಭ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಂ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ.

ಚೇಷ್ಟಾ : ಚೇಷ್ಟಾ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಕಾಮಾಚ್ಯಾ ಯೋಜನಾಕ್ ಪೂರ್ಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾರ್ಕ್ಯಾ ರಿತಿಂನಿ ಜಾಯ್ ಪುರ್ತಿ ಸಕತ್ ಘಾಲ್ಚಿ. ಅಶೆಂ ಕರ್ತಾನಾ ಮಾನಸಿಕ್ ಆನಿ ಭೌತಿಕ್ ಸಕತ್ ಸ್ವಧರ್ಮಾಚ್ಯಾ ದಕ್ಷತೆಕ್ ವಿಬಾಡ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾನಾ ವಾಪರ್ಚಿ.

ಹ್ಯೊ ಚಾರ್ ಸಂಗ್ತಿ ಘೆವ್ನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಾಂತ್ ಮುಖಾರುನ್ ವೆತಾನಾ, ಯೆಂವ್ಚ್ಯೊ ಅಡ್ಕಳ್ಯೊ ಆನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರುಂಕ್, ಸೊಡ್‌ದೊಡಿನ್ ಉಂಚ್ಲೆಂ ಸಾಧನ್ ಕರುಂಕ್ ಸಮಾಧಾನೆನ್ ಶಾಂತ್ ಥರಾನ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಕರುಂಕ್ ಪೂರಕ್ ಜಾತಾ.

ಈಶ್ವರ ಪರ್ನಿಧಾನಾ : ಅಶೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ದೆವಾಕ್ ಸಮರ್ಪಿತ್. ಕರ್ಮಾ ಯೋಗಾಂತ್ ಹೊ ಬೋವ್ ಗರ್ಜೆಚೊ ವಾಂಟೊ. ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಚಾರ್ ಸಂಗ್ತಿ ಸಾರ್ಕ್ಯಾ ರೀತಿನ್ ನಿರ್ವಹಣ್ ಕರ್ತಾನಾ ಸರ್ವಶಕ್ತಿ ಪರಮಸತ್ಯ ಸರ್ವೆಸ್ವರಾಚಿ ಕುರ್ಪಾ, ದಯಾ, ರಾಕೊಣ್ ಬೋವ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಹೆಂ ಕರ್ಮಯೋಗಾಚೆಂ ಪಂಚಮುಖಿ ಸಾಧನ್, ಸೊಸ್ನಿಕಾಯ್, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್, ಮಾಯಾಮೊಗಾನ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಸೊಮಾಚ್ಯಾ ಅಮರಾನಂದಾಂತ್ ಜಿವಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತೊಲೊ.

ಕರ್ಮಯೋಗ - 11

ಕರ್ಮಯೋಗಾಚೊ ಸಾಧಕ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಅಂಕ್ಯಾಂತ್ಲೆಂ ಸಮ್ಜೊನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಾಂತ್ ಮುಖಾರ್ಸುನ್ ಯೆತಾನಾ ತೀನ್ ಹಂತ್ ಉತ್ರೊನ್ ವೆತಾ.

ಪಯ್ಲೆಂ : ಅಂತಸ್ಕರ್ನಾಚಿ ಆನಿ ಮತಿಚಿ ನಿತಾಳಾಯ್, ಆಪ್ಲೆಂ ಕಾಮ್‌ಚ್ ದೆವಾಚೆಂ ಆಧಾರಾನ್ ಮ್ಹಳೆಂ ಶ್ರೇಷ್ಟ್ ಆದರ್ಶ್ ದವರುನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಕಾರ್ಯಾಂತ್ ವಾ ಯೋಜನಾಂತ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ಸರ್ವ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಆನಿ ಅಡ್ಕಳಿ ಉತ್ರೊನ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಶುದ್ಧಿಕರಣ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೊ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಉಂಚ್ಲ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಕ್ ಮೆಟಾಂ ಕಾಡ್ತಾ.

ದುಸ್ರೆಂ : ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ಶುದ್ದೀಕರಣ್ ಜಾತಾನಾ ಸರ್ವ್ ತೊಂದ್ರೆ ನಿವಾರುಂಕ್ ಭಿತರ್ಲಿ ಸಕತ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತಾ ಆನಿ ಸಮರ್ಥಿ (ಸ್ವಧರ್ಮಾಚಿ) ವಿಸ್ತಾರೊನ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ಭೊಗ್ತಾ.

ತಿಸ್ರೆಂ: ಅಶೆಂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಚ್ಯೊ ಚಟುವಟಿಕೊ ಮುಕಾರುನ್ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್ ಆನಿ ಮಾಯಾಮೊಗಾಚೆ ಸೆವೆಂತ್ ವೆತಾನಾ, ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಆಪ್ಲೊ ಅತ್ಮೊ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ವಿಸ್ತಾರ್ಲೆಲೆಬರಿ ಆನಂದ್ ಭೊಗ್ತಾ. ಅಂತಸ್ಕರ್ನ್ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣಚೊ ಫಳ್ ಆತ್ಮ ಚೈತಾನ್ಯಾಚ್ಯಾ ನಿತಾಳಾಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಹಂತರ್ ಕರ್ಮ ಯೋಗಿಚೆಂ ಭೊಗಾಪ್ ವಿಶಾಲ್ ಜಾವ್ನ್ ತೊ ಆಪ್ಣಾಕ್‌ಚ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ಸಮರ್ಪುನ್, ಸಮಗ್ರ್ ದೈವಿಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಾಂತ್ ಭೊಗ್ತಾ. ದಾಕ್ಲ್ಯಾಕ್ : ಸಾಂ. ಡೊನ್ ಬೊಸ್ಕೊ, ವಿವೇಕಾನಂದ್, ಮದರ್ ತೆರೆಜಾ, ಸಾಂ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಆಸಿಸ್, ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ.

ಹ್ಯಾ ಹಂತಾರ್ ತೊ ಸರ್ವ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಆನಿ ಸಂಸಾರಿ ತಾಳ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ವೆತಾ. ಇತ್ಲ್ಯಾ ಉಂಚ್ಲ್ಯಾ ಮಟ್ಟಚ್ಯಾ ಕರ್ಮಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಆನಂದಾನ್ ಜಿಯೆತಾನಾ ಸರ್ವ್ ಆಶಾ ಆನಿ ತಾಳ್ಯೊ ತೊ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಸಾಂಡ್ತಾ.

ಜಶೆಂ ಏಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಬರೊ. ಮನಿಸ್ ಮನ್ಶಾತಿಚಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಅಪೇಕ್ಷಿನಾಗೀ ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಕರ್ಮಯೋಗಾಚೊ ಊಂಚ್ ವೆಕ್ತಿ ಪರಮಾನಂದಾಂತ್ ಜಿಯೆತಾ ಆನಿ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಆಪ್ಣಾಕ್‌ಚ್ ದೆಕೊನ್ ಖರ‍್ಯಾ ಮೊಗಾನ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಭರ‍್ತಾ.

ಹೊ ಕರ್ಮಯೋಗಾಚೊ ನಿಮಾಣೊ ಹಂತ್. ಹ್ಯಾ ನಿಮಾಣ್ಯಾ ಹಂತಾಂತ್ ಆಪ್ಣಾ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ಆನಂದಾಚೆಂ ರಾಜ್ ತೊ ಸಂಸಾರಾಂತ್ಲ್ಯಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಸೃಷ್ಟೆ ಥಂಯ್ ದೆಕ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಉನ್ನತ್ ಆನಂದಾಚೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ `ಸ್ಥಿತಾ ಪ್ರಜ್ಞಾತಾ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ `ಸ್ಥಿತಾ ಪ್ರಜ್ಞಾ' ಸ್ಥಿತೆಚಿಂ ಸಾತ್ ಲಕ್ಷಣಾಂ ಆಸಾತ್.

ಕರ್ಮಯೋಗ - 12

ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ್ ಸ್ಥಿತಾ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಿಂ ತಾಚಿಂ ಸಾತ್ ಲಕ್ಷಣಾಂ:

ಕುಡಿಚಿ ಆಶಾ ಭೌತಿಕ್ ಅಕಾಂಕ್ಷ, ಅಹಂಕಾರ್, ಭಿತರ‍್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿ. ಹಾಂಗಾ ಕರ್ಮಯೋಗಿ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಸ್ವಾರ್ಥ್ ಆನಿ ಅತ್ರೆಗಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಮುಕ್ತ್ ಜಾತಾ. ತಾಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಚೆಂ ಪ್ರೇರಣ್ ಪೆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮಾಯಾಮೊಗಾಚಿ ಸೆವಾ ಆನಿ ತಿ ಸೆವಾ ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ಆರಾಧನ್ ಕರ‍್ಚಿ.

ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಭಿತರ್ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ಸ್ವತಂತ್ರ್ ಮುಕ್ತ್ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲೊ ಮಹಾತ್ಮ, ಖಂಚೊಯ್ ಕಾಳ್, ಮತ್ ವಾ ಹೆರ್ ವಿಚಾರಾಂನಿ ಬಂಧಿತ್ ನ್ಹಯ್. ತಾಚಿ ನಿರಂತರ್ ಮಾಯಾಮೊಗಾಚಿ ಸೆವೆ ಸಕತ್ ಭಿತರ್ ಥಾವ್ನ್ ವ್ಹಾಳ್ಚಿ, ಪಳೆಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ವಿಜ್ಮಿತ್, ಆಕರ್ಷಿಕ್ ಆದರ್ಶ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪಾವ್ಚಿಂ.

ಅಸಲ್ಯಾ ಕರ್ಮಯೋಗಿಕ್ ಹಾಂವ್ ಆನಿ ಮ್ಹಜೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಕಸಲೊಚ್ ಹಂಕಾರ್ ನಾ. ಮಾನ್ ಅಪಮಾನ್, ಸಲ್ವೊಣ್ ಜೀಕ್, ಲಾಭ್-ನಷ್ಟ್, ಸುಖ್ ದುಖ್, ಕಷ್ಟ್ ಯಾ ಹೆರ್ ಕಸಲ್ಯಾಯಿ ದಂದ್ವಾಕ್ ತೊ ಬಂದಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಸರ್ವ್ ಸನ್ನಿವೇಶಾಂನಿ ತೊ ಶಾಂತ್, ಸಮಾಧಾನ್ ಆನಿ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸಮತೋಲನಾಚ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಆಸ್ತಾ. ತಾಚೆಂ ಪೂರ್ಣ್ ಸೊಡ್ವೊಣೆಚೆಂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ್. ಫಕತ್ ಪೆಲ್ಯಾಕ್ ಹಂಕಾರಾ ವಿಣೆ ಮಾಯಾಮೊಗಾನ್ ಸೆವಾ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಪೂಣ್ ಕಿತೆಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತೊ ಆಪ್ಣಾಚ್ಯಾ ಮತಿ ಆನಿ ಪಾಶಾವಾಂಕ್ ಬಂದಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ತೊ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನೆಚೆಂ ಕೇಂದ್ರ್. ತಾಚ್ಯಾ ಸಂಪರ್ಕಾಕ್ ಆಯಿಲ್ಲೆ ಸಗ್ಳೆ ತಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ತಾಚೆ ಶಿಸ್ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಥರಾನ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ತಾಚ್ಯಾ ಸಂಪರ್ಕಾನ್ ಸಂತೊಸ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಭೊಗ್ತಾತ್. ತೊ ಸರ್ವ್ ತಾಳ್ಣ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್‌ವಯ್ರ್ ಆಸ್ತಾ. ತೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕರ್ಮಯೋಗಿಕ್ ಕೂಡ್, ಮತ್, ಹಂಕಾರ್, ಭೊಗ್ಣಾಂ ಆನಿ ಬುದಿಚೆರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಆಸ್ತಾ. ತೊ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ಆನಂದಾಂತ್ ಜಿಯೆತಾ ಆನಿ ಹಂಕಾರ್ ಕೂಡ್, ಮತಿಚೊ ಗುಲಮ್ ನ್ಹಯ್ ಬಗಾರ್ ಪ್ರಭು ವಾ ರಾಯ್ ಜಾತಾ.

ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಆಪುಣ್ ದೊರೆ ಅಧಿಕಾರಿ (Dore) ನ್ಹಯ್ ಬಗಾರ್ ಕರ್ತವ್ಯ್ ಆನಿ ಸೆವಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಆನಂದಾಂತ್ ಸರ್ವಾಂಚಿ ಸೆವಾ ಕರ‍್ತಾ. ತಾಕಾ ರಾಗ್, ಮೊಸೊರ್, ಹಗೆಂ, ಸ್ವಾರ್ಥ್ ಖಂಚೆಂಯಿ ಆಸಾನಾ. ಅತ್ಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದಂತ್ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್‌ತೊ ಸಗ್ಳ್ಯಾನ್ ತಾಚ್ಯಾ ಆದರ್ಶ್ ಜಿಣ್ಯೆವರ್ವಿಂ ಪಾಚಾರ‍್ತಾ.

ಹಿಂ ಸಾತ್ ಲಕ್ಷಣಾಂ ಆಸ್ಲೊಲೊ ಕರ್ಮಯೋಗಿ ನೀಜ್ ಜಾವ್ನ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್‌ಹಾಂವ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಕ್ರಿಸ್ತಾ ಥಂಯ್ ಸದಾಂಚ್ ಅಮರಾನಂದಾಂತ್ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆತಾ.

ತತ್ವ ಗಿನ್ಯಾನಾನ್ ಅಂತಸ್ಕರ್ನ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ನ್ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜ್ ಭಗ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್

ಜ್ಞಾನ್ ಯೋಗ -1

ತತ್ವ ಗಿನ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಬುದಿಚ್ಯೆ ಸಮ್ಜಣೆ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ಅಂತಸ್ಕರ್ನ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ನ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಅಮರಾಂದನಾಚೆಂ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜ್ ಭೊಗ್ಚೆಂ ಜ್ಞಾನ್ಂಚ್, ಯೋಗಾ ಮಾರ್ಗಾಚೊ ಶೆವೊಟ್. ದೇವ್ ಪರಮ್ ಸತ್ ಸಂಸಾರ್ ಸೀಮಿತ್ ಸತ್ ಆನಿ ಮನಿಸ್ ಸಾಪೇಕ್ಷ್ ನಿರಪೇಕ್ಷ್ ಸತ್ ಹ್ಯಾ ತೀನ್ ಘುಟಾಂಕ್ ಗುಂಡಾಯೆನ್ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಜ್ಞಾನ್ ಯೋಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಕಸೊ ಆಧಾರ್ ದಿತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜೊಂಚೆಂ ಪ್ರೇತನ್ ಕರ್ಯಾಂ.

ಭೌತಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಶೆಂ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ವಸ್ತುಂ ವಿಶಿಂ ವಿಜ್ಞಾನಾ ದ್ವಾರಿಂ ಸತ್ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾತ್‌ಗಿ, ತಶೆಂಚ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಋಷಿ, ಮಹಾತ್ಮ ಆನಿ ಸಾಂತ್ ದೇವ್ ಆನಿ ಮನಿಸ್ ಹಾಂಚೆ ಸಂಗಿಂ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಸಂಬಂಧಾಚೊ ಘುಟ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಪರಮ್ ಸತ್ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಪ್ರೇತನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಸಂಸಾರಿ ಆನಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಿನ್ ಕರ್ಚೆ ವಿಚಾರ್, ರಿಸರ್ಚ್ ಆನಿ ಸಂಧಾನ್ ಹ್ಯಾ ಪಾಂವ್ಡಾಂನಿ ಆಸ್ತಾತ್.

ದೇವ್ ಪರಮ್ ಸತ್. ಹೆಂ ಸಮ್ಜಾಜೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವಿಶೇಸ್ ಸಂಗ್ತಿಕ್ `ಪ್ರಮೇಯ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಹೆಂ ಪರಮ್ ಸತ್ ದೇವ್, ತಾಕಾ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಮನಿಸ್ ಆನಿ ಸಂಸಾರ್ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಆಸ್ಚಿಂ ವಿಧಾನಾಂ ಆನಿ ಸಾಧನಾಂ, ಹಾಕಾ `ಪ್ರಮಾಣ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಸುರು ಥಾವ್ನ್ ಆತಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಮಾಂದುನ್ ಘೆತ್ಲಲಿಂ ವಿಜ್ಞಾನಾಚಿಂ ಸಾಧನಾಂ ತೀನ್ ರುಪಾಂನಿ ಆಸಾತ್.

ಅಧಿಕಾರ್ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಅಧಿಕೃತ್ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಗ್ರಂಥ್ ಆನಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ವಿಚಾರ್.

ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಆನಿ ಇತ್ಯಾರ್ಥ್, ವಿಶ್ಲೇಷಣ್ ಕರ್ಚಿ ರಿವಾಜ್.

ಪ್ರಯೋಗ್ ಆನಿ ಅನ್ಭೋಗ್ ಅಧಿಕೃತ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆಂ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಗ್ರಂಥ್, ಆಚಾರ್ಯ್ ವಚನ್, ಸಿದ್ದಾಂತಾಂ ಆನಿ ಮನುನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ವಿಚಾರ್.

ಭೌತಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪರಿಂ, ಅನಾದಿ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ದೆವಾಚೊ ಸಾಕ್ಷತ್ಕಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆ ಮಹಾತ್ಮ ವಾ ಸಾಂತ್, ಖರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ಹ್ಯಾ ಶ್ರೇಷ್ಟ್ ಮಹಾತ್ಮಾಂನಿ, ಅಗಣಿತ್ ದೇವ್ ಆನಿ ತಾಚೆಂ ರಾಜ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಮತಿಕ್ ಆಟಾಪ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಪರಮ್ ಸತ್, ಕಠಿಣ್ ಸಾಧನ್ ಆನಿ ತಪಸ್ಸಾಂ ದ್ವಾರಿಂ ಅರ್ಥ್ ಕರ್ನ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಆನಿ ಭೊಗುನ್ ತೆ ಅಮರ್ ಜಾಲ್ಯಾತ್.

ಚರಿತ್ರೆಚ್ಯೆ ಸುರ್ವೆರ್ ಥಾವ್ನ್ ಆತಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ವೇದಾಂತ್ ಆಚಾರ್ಯ್ ಆನಿ ಋಷಿಂಚ್ಯಾ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಆಧುನಿಕ್ ಯುಗಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಪಳೆಲ್ಯಾರ್ ಹೆ ಮಹಾನ್ ದೇವ್ ಮನ್ಯಾಂನಿ ಎಕ್ಸಟ್, ಸತ್, ನಿಯಮಿತ್ ರಿತಿಂನಿ ಭಗುನ್, ತಾಂಚೆ ಅನುಭವ್ ಭೊವ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ದಿಲ್ಯಾತ್.

ಬೃಹತ್ ವೆದಾ, ವೆದಾಂತ್ ಯೋಗ, ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ, ಭಗವತ್ ಗಿತಾ, ಬೈಬಲ್, ಕುರಾನ್, ಜಂದಾ ಅವೆಸ್ತ, ಗುರು ಗ್ರಂಥ್ ಸಾಹೇಬ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಸಬಾರ್ ಗ್ರಂಥಾಂನಿ ಹೆಂ ಏಕ್ `ಪರಮ್ ಸತ್' ಸವಿಸ್ತಾರ್ ಥರಾನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ವಿವರಾಯ್ಲಾಂ.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ - 2

ಕ್ರಿ. ಪೂ. 10,000 ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಥಾವ್ನ್ ವೆದಾಂತಾಚ್ಯಾ ಯಜ್ಞ ಮಹರ್ಷಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ, ಮಹಾವೀರ, ಮೊಯ್ಜ್, ಮಹಮ್ಮದ್, ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ಕಬೀರ್ ನಾನಕ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಕಾಳಾಚೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣ, ಶಿವಾನಂದ ಅರೊಬಿಂದೊ, ವಿವೇಕಾನಂದ ಆನಿ ಆತಾಂ ಆಸ್ಚಿ ಮಾತ ಅಮೃತಾನಂದ ಮಾಯಿ ತಶೆಂಚ್ ಹಜಾರೊಂ, ಸಾಂತ್ ಋಷಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ಕರಿಣ್ ತಪಸ್ಸ್ ಆನಿ ಅಧ್ಯಯನಾ ವರ್ವಿಂ ಅಮರಾನಂದಾಚೊ ಘುಟ್ ಉಗ್ಡಾಪೂ ಕೆಲಾ. ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಮಹಾತ್ಮ್ ಪುರುಷಾಂಚಿ ಜಿಣಿ ಮೋಗ್, ತ್ಯಾಗ್, ಬಲಿದಾನ್, ಸತಾಚಿ ಆನಿ ನಿಸ್ಕಳ್‌ಪಣಾಚಿ ಜಾವ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲಿ. ತಾಂಣಿ ಆಮ್ಕಾಂ ಆದಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಎದೊಳ್ ಪರ್ಯ್ಯಾಂತ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾಂನಿ ದಿಲ್ಲಿ ಅಗಣಿತ್ ದೆವಾಚಿ ವ್ಹರ್ತಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆಮಿ ಉಗ್ತ್ಯಾ ಮನಾನ್ ಆನಿ ಖಾಲ್ತೆಪಣಾನ್ ಮಾನುನ್ ಘೆವ್ನ್ ತಾಂತ್ಲೆಂ ಥೊಡೆಂ ಪುಣಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಜಿಯೆವ್ನ್ ಧನ್ಯ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ವಾಜ್ಬಿ.

ಮಹಾತ್ಮ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಸಂಸೊದಾಂಚೊ ಆನಿ ಅನ್ಭೋಗಾಂಚೊ ಸಾರಾಂಶ್ ಪಾಂಚ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಆನಿ ವಿಚಾರಾಂನಿ ಆಟಾಪುನ್ ಆಸಾ.

ಅಗಣಿತ್ ದೇವ್ ಏಕ್ ನಿರಾಪೇಕ್ಷ್ ಸತ್. ತಾಚೆಂ ನಾಂವ್ ಆನಿ ರೂಪ್‌ಹಜಾರೊಂ ಥರಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಯೇವ್ನ್ ಪ್ರಗಟ್ ಜಾಲಾಂ ತರಿ, ತೊ ಏಕ್‌ಚ್ ಏಕ್ ದೇವ್ ಆನಿ ಪರಾಮಾನಂದ್. ಹೆಂ ಅಗಣಿತ್‌ಸತ್ ಮನ್ಶ್ಯಾ ಬುದ್ವಂತ್ಕಾಯೆಚ್ಯಾ ವಿಚಾರಾಕ್ ಮಿಕ್ವಾಲ್ಲೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ತರೀ ಭಕ್ತ್, ಧ್ಯಾನ್, ಜ್ಞಾನ್, ತಪಸ್ಸ್, ತ್ಯಾಗ್ ಆನಿ ಸೆವೆಚಾ ಸಾಧನಾಂ ವರ್ವಿಂ ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿತಾಳಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಹೆಂ ಅಮರಾನಾಂದಾಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚೆಂ ಸತ್, ಅಪಾರ್‌ರುಪಾಂಕ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಭಗುಂಕ್ ಆನಿ ನಿರಂತರ್ ಸತ್, ಶಾಂತಿನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಹೆಂ ಅಮರಾನಂದಾಚ್ಯಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೆಂ ಸತ್ ಆಮ್ಚೆ ಮಧೆಂ ಆಸುನ್ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಅತ್ಮ್ಯಾಂಕ್ ಆಟಾಪ್ತಾ. ತಾಚೆಂ ಸ್ವರೂಪ್ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಜೀವನ್, ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಆದಿ ಯಾ ಅಂತ್ಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ. ಹೆಂ ಪರಮ್ ಸತ್ ಅಪಾರ್ ಸಕ್ತೆಚೆಂ ಆನಿ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ಸರ್ವ್ ವಸ್ತುಂ ಥಂಯ್ ಆಟಾಪುನ್,ಪಾಚಾರುನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ತಾಂಣಿ ಆಮ್ಕಾಂ ಆದಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಎದೊಳ್ ಪರ್ಯ್ಯಾಂತ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾಂನಿ ದಿಲ್ಲಿ ಅಗಣಿತ್ ದೆವಾಚಿ ವ್ಹರ್ತಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆಮಿ ಉಗ್ತ್ಯಾ ಮನಾನ್ ಆನಿ ಖಾಲ್ತೆಪಣಾನ್ ಮಾನುನ್ ಘೆಜೆ.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ - 3

ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಮಾವ್ಲ್ಯಾಂಚೆರ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ದಿಶ್ಟಿಕೋನ್

ಹ್ಯಾ ಪರಮ್ ಸತಾಚಿ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಅಗಣಿತ್ ದೆವಾಚಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಭೊಗ್ತಾನಾ, ವಿಶ್ವ್ ತಾಚಿ ವೆವೆಗ್ಳಿಂ ರುಪಾಂ ಆನಿ ಕೂಡ್ ಮಾತ್ ಪಳೆತಾ. ನಶ್ವರ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಖರೆಂ ಭೊಗ್ತಾ. ಕಿತೆ ಸರ್ವ್ ಆಮಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ, ಮತಿನ್ ಭಗ್ಲಾಂನಿ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಂಸಾರಿಂ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚೆಂ ಕರ್ತಾಂವ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಹ್ಯಾ ಅಗಣಿತ್ ಪರಮ ಸತಾಚಿ ಸಾವ್ಳಿ ಮಾತ್ರ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಜಾಣಾಂ ಜಾವ್ಯಾಂ.

ಹ್ಯಾ ಪರಮ್ ಸತಾಚಿ ಸಮ್ಜೊಣಿ ಯೆತಾನಾ ತೆಂ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ, ಹರ್ಯೆಕ್ ವಸ್ತುಂನಿ ಆನಂದಾಚ್ಯಾ ಅನ್ಭೋಗಾಕ್ ಯೆತಾ. ಕಿತೆಂ ಸರ್ವ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಭಾಯ್ರ್ ದಿಸ್ತಾ ಆನಿ ಭಗುಂಕ್ ಮೆಳ್ತಾ, ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ತಾಚೆಂಚ್ ಆನಂದ್‌ಭರಿತ್ ಅತ್ಮ್ಯಾಚೆಂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬನ್ ಜಾವ್ನ್ ದಿಸ್ತಾ. ತಶೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಹೊ ಅಗಣಿತ್ ಅನ್ಭೋಗ್ ಮಹಾತ್ಮ್ಯಾಂಕ್ ಸರ್ವ್ ಜಿವಿಂ ಥಂಯ್ ಮೋಗ್, ತ್ಯಾಗ್ ಸೆವಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಥರಾನ್ ಭಗ್ತಾ. ಕೊಣೆಂಯ್ ಕಷ್ಟ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತಾಂಚೆರ್ ತೊ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ರಾಗಾರ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಾಚ್ಯಾ ವಿರೊದಾಚೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂನಿ ಏಕ್ ಮಾಯಾಮೊಗಾಚೊ ಆನಿ ಪರಮಾನಾಂದಚೊ ಅತ್ಮೊ ಮಾತ್ರ್ ತಾಕಾ ದಿಸ್ತಾ ಆನಿ ಭೊಗ್ತಾ.

ಅಸಲ್ಯಾ ಮಹತ್ಮಾಂಚ್ಯಾ ಅನುಭವಿಂಕ್ ತಾಂಣಿ ವಾಂಚ್‌ಲ್ಲೊ ಕಾಳ್ ಆನಿ ಸಮಾಜ್ ಧನ್ಯ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪಾವ್ತಾ. ತಾಂಚೆಂ ಭೋವ್ ಆದರ್ಶ್ ಭರಿತ್ ನಿತಳ್ ಪ್ರೇಮ್, ತ್ಯಾಗಾಚೆಂ ಜೀವನ್, ತಾಂಚೆಂ ಉಲೊಣೆಂ, ಉಪಾದೆಸ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಭೊಂವ್ತಿಂಚ್ಯಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕುಳಾಕ್ ಸಮ್ಜೊಣೆಚಿ ಜಿವಿ ಜಿವಿ ವಾಟ್ ಜಾತಾ. ಖರ್ಯಾ ಸತಾಕ್ ಆನಿ ಜಿವಿತಾಕ್ ಸಾಧನ್ ಕರ್ಚ್ಯೊ ಹರ್ಯೆಕ್ಲೊ ತಾಂಚ್ಯಾ ಸಂಪರ್ಕಾವರ್ವಿಂ ಧನ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಮಟ್ಟ್ಯಾನ್ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪಾಂಚ್ ಅಂಶಾಂಚೆಂ ಸತ್, ಅಗಣಿತ್ ದೆವಾಚೆಂ, ತಾಚೊ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರ್ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲೆ ಮಹಾತ್ಮಾ, ವಿಭಿನ್ನ್ ಕಾಳ್, ದೇಶ್, ರಾಷ್ಟ್ರ್, ಜನಾಂಗಾಕ್ ಸೆರ್ವಾಲ್ಲೆ ತರೀ ಏಕ್ ಅಗಣಿತ್ ಸತ್ ಆನಿ ಪರಮ್ ಜ್ಞಾನಾಚ್ಯಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ವಿಭಿನ್ನ್ ಅಭಿಮತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ತಾಂಚೆ ಜಾಯ್ತೆ ವಿಚಾರ್ ವೆಳಾ ಕಾಳಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ವಿಭಿನ್ನ್ ದಿಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಏಕಾ ಅಗಣಿತ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಸತಾಚಿ ರುಜ್ವಾತ್ ತೆ ದಿತಾತ್.

ಹೆ ಸಗ್ಳೆ ಅಗಣಿತ್ ದೆವಾಚೊ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ್ ಸಂಪನ್ನ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಮಹಾತ್ಮ, ಪೂರ್ಣ್ ತ್ಯಾಗಿ ಜಾವ್ನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಚ್ಯಾ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್ ಸೆವೆಂತ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಮಾಯಾಮೊಗಾನ್ ಆನಿ ಬಿರ್ಮತೆನ್ ಭರ್‌ಲ್ಲೆ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ತಾಂಚೆಂ ದಿವ್ಯ ವಚನ್, ಶಾಸ್ತ್ರ ವಾಣಿ ತಾಣಿ ಸತ್ಯ ಶೋಧನ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಏಕಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಪರಮ ಸತಾಚೆಂ ನಿರೂಪಣ್ ವೆಳಾ ಕಾಳಾರಿ ಸೆಜಾರ್ ಭಾಶೆಂನಿ, ಹಜಾರೊಂ ಗ್ರಂಥಾಂನಿ ಮೆಳ್ತಾ. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ್ ಥರಾನ್ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾನಾ, ಮನ್ಶ್ಯಾಂಕ್ ದೆವಾಕ್ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಸಕ್ತಿಂಕ್ ಆಮ್ಚೊ ಸಂಬಂಧ್ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಅಧಿಕೃತ್ ವಿಚಾರ್ ದರ್ಶನ್ ಜಾತಾ.

ಏಕ್ ನಾಸ್ತಿಕ್ ಯಾ ದುಬಾವಿ, ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಸಕಾನಾತ್‌ಲ್ಲೊ , ಯಾ ಹೆರ್ ಕೊಣಾಯ್ಕಿ ಖರ್ಯಾ ಸತಾಚ್ಯಾ ಸೊದ್ನೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್, ಹ್ಯಾ ಮಹಾನ್ ಆಚಾರ್ಯಾಂಚಿ ಶಿಕವ್ಣ್, ವಿಚಾರ್ ಆನಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಾಂಚ್ಯಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಪರಿಶೀಲನ್ ಆನಿ ಸಂಸೊದ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಆನಿ ವೈಚಾರಿಕ್ ಧೊರಾಣಾಂ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ತೆಂ ಪರಮ್ ಸತ್ ಭಗುಂಕ್ ಆಶೆಂವ್ಚೊ ಅನ್ವೇಷಕ್ ಧನ್ಯತಾ ಜೊಡ್ತಾ. ಹೆಂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ ಪ್ರಯೋಗಿಕ್ ಪ್ರೆತನ್ ಜಿವಿತ್ ಬದ್ಲುಂಕ್ ಗೂಂಡ್ ಅರ್ಥಾ ಭರಿತ್ ಜಿವಿತಾಂತ್ಲೊ ಸಂತೊಸ್, ಶಾಂತಿ, ಸಮ್ಜೊಣಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾನ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ರಾಜಾಂತ್ ವಾಂಟೆಲಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕುಮೊಕ್ ಕರ್ತಾ.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ - 4

ಮ್ಹುಜೆಂ ನೀಜ್ ಅಸ್ತಿತ್ವ್ ಅತ್ಮೊ ಆನಿ ಭಿತರ್ ಅಸುಲ್ಲೆಂಅಮರ್‌ಪಣಾಚೆಂ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜ್. ಮ್ಹಣ್ಜೆ, ಕ್ರೀಸ್ತ್+ಹಾಂವ್= ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಮ್ಹಳೆಂ ಸಮ್ಜೊನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂಚ್ ಗೂಂಡ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಿಚಾರಾಂಚೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಲಿಸಾಂವ್.

ಹಾಂವ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಹಿ ನಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಕೂಡ್, ಮತ್, ಭಗ್ಣಾಂಚೊ ಆನಿ ಹಂಕಾರಾಚೊ ಮುದೊ ನ್ಹಯ್. ಹಾಂವ್, ಸಾಸ್ಣಾಕ್ ನಾಸ್ ಜಾಯ್ನಾತಲ್ಲೊ ಅತ್ಮೊ. ಜೊ `ಕ್ರೀಸ್ತ್+ ಹಾಂವ್, ಯಾ ಹಾಂವ್ ಕ್ರೀಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಅಮರನಾಂದಾಚೊ ಅತ್ಮೊ. ಹಾಂವ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಕ್ರೀಸ್ತಾ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಮ್ಹುಜೆ ಥಂಯ್. ಹೆಂ ಅರ್ಥಭರಿತ್ ಥರಾನ್ `ಸಾಧನ' ಕರಿಜಾಯ್ ತರ್, ಜ್ಞಾನ ಯೋಗಾಚಿ ವಾಟ್ ಧರಿಜೆ.

ಆತಾಂ ಆಮಿ, ಕಿತೆಂ ಹಾಂವ್ ಆನಿ ಮ್ಹುಜೆಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್ ತೆಂ ನೀಜ್ ಜಾವ್ನ್ ಫಟ್ಕಿರೆಂ. ಖರೆಂ ಸತ್ ಶಾಶ್ವಿತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಹಾಂವ್, ಪಂಚಕೋಶಾಂಚ್ಯಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ರಾಜ್ಯಾಚೊ ಅತ್ಮೊ ಹ್ಯಾ ಪಂಚ್‌ಕೋಶಾಂಚೊ ವಿವರ್ ಅಸೊ.

ಪಯ್ಲೆಂ ಆವರಣ್ ಅನ್ನಮಾಯ ಕೋಶ: ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಖಾಣಾಂ, ಜೆವ್ಣಾಂ, ಪಿವನಾ ಸಂಗಿಂ ಜಿಯೆಂವ್ಚಿ ಕೂಡ್, ಮತ್ ಆನಿ ಭೊಗ್ಣಾಂ.

ದುಸ್ರೆಂ ಆವರಣ್ :ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾ ಕೋಶ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಕೊಶಾಂಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಜೆವ್ಣಾಂ ಖಾಣಾಂ, ಪಿವಾನಾಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ಹಿ ಕೂಡ್ ಶುದ್ದ್ ಪ್ರಾಣಾಚ್ಯೆ ಸಕ್ತೆಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚಿ.

ತಿಸ್ರೆಂ ಆವರಣ್ `ಮಾನೊಮಯ ಕೋಶ' ಹಾಕಾ ಮಾನಸಿಕ್ ಸಕತ್‌ಚ್ ಆಧಾರ್. ಹೆಂ ಮನೊಮಯ ಕೋಶ' ಆಮ್ಚೆಂ ಸಗ್ಳೆ ಚಿಂತಾಪ್, ವಿಚಾರ್, ಬರ್ಯೊ ಆನಿ ಪಾಡ್ ಸವಯೊ, ಸರ್ವ್ ಕಳಿತ್ ಆಸ್ಚೆ ಯಾ ನಾ ಆಸ್ಚೆ ಪಾಶಾಂವ್, ವೊಡ್ಲ್ಯೊ ಆನಿ ಆಶಾ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಆಟಾಪ್ತಾ.

ಚೊವ್ತೆಂ ಆವರಣ್ ಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ: ಹಿ ಗಿನ್ಯಾನಾಚಿ ಬೋವ್ ಸೂಕ್ಷಿಮ್ ಕೂಡ್. ಹಾಂತುಂ ಮುಖ್ಯ ಜಾವ್ನ್ ದಿವ್ಯ್ ಜ್ಞಾನ್ ಆಸೊನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಗಿನ್ಯಾನಾಂಚೆಂ ಹೆಂ ಮೂಳ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಪಾಂಚ್ವೆಂ ಆವರಣ್ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ: ಹೆಂ ಆವರಣ್ ಫಕತ್ತ್ ಆನಂದಾಚೆಂ ಭಂಡಾರ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ನೀಜ್ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನ್ ಆನಿ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಜಿವಿತಾಚೆಂ ಮೂಳ್ ಹಾಂಗಾ ಆಸಾ. ಸಾಸಣ್ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಹೆಂಚ್. ಹ್ಯಾ ದಿವ್ಯಾನಂದಾಚ್ಯಾ ರಾವ್ಳೆರಾಂತ್ ಅತ್ಮೊ ಮ್ಹಣ್ಚೆ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ರಾಜ್ ಕರ್ತಾ. ಹೊಚ್ ಪರಮ್ ಪ್ರಭು ದಿವ್ಯಾತ್ಮ, ಪರಾಮಾತ್ಮ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ದೆವಾಚೊ ಎಕ್‌ಚ್ ಪೂತ್ ಅತ್ಮೊ, ಹಾಕಾಚ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ.

ಹಿ ಸಮ್ಜೊಣಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಮತಿಕ್ ಮಿಕ್ವಲ್ಲಿ. ಕಠಿಣ್ ತಪಸ್ಸಾಚ್ಯಾ ಸಾಧನಾ ವರ್ವಿಂ ಆನಿ ಸತ್ ಗುರು ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕೃಪೆ ವರ್ವಿಂ ಹೆಂ ಸಾಸ್ಣಾಕ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್. ಹಾಕಾಚ್ ಅತ್ಮ್ಯಾ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ್ ಯಾ God Realization ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ. ಹೆಂ ಸಾಸ್ಣಾಚೆಂ ಅಮರ್ ಜಿವಿತ್‌ಚ್ ಪರಮಾನಂದ್.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ - 5

ಹೆಂ ಅತ್ಯುನ್ನತ್ ಅಮಾರಾನಂದ್ ಸುಖ್ ಭೊಗುಂಕ್ ವಿರೋದ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಪಯ್ಲೆಂಚಿಂ ತೀನ್ ಆವರಣಾಂ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ್, ಪ್ರಾಣ ಮಯ ಕೋಶ ಆನಿ ಮನೊಮಯ ಕೋಶ್.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮತಿ ಕುಡಿಚ್ಯೊ ಸರ್ವ್ ಆಶಾ, ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಯೋಜನಾಂ, ಕುಟ್ಮಾಚೆ ಬಾಂದ್ಪಾಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸರ್ವ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಸ್ವಾರ್ಥಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಹಂಕಾರಾಚ್ಯಾ ಭೊಗ್ಣಾಂಕ್, ಪಾಶಾವಾಂಕ್ ಬಂಧಿ ಕರ್ತಾತ್. ನೀಜ್ ಗಿನ್ಯಾನ್ಯಾಚಾ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ ಆನಿ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶಾಚ್ಯಾ ಸುಖ್, ಶಾಂತಿ ಆನಿ ಖರ್‍ಯಾ ನಿರಂತರ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ವಚೊಂಕ್ ಸೊಡಿನಾಂತ್. ಹೆ ಪಯ್ಲೆಂಚೆ ತೀನ್ ಕೋಶ ಪಾಂಚ್ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಂನಿ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಜೀಬ್, ದೊಳೆ, ನಾಕ್, ಕಾನ್ ಆನಿ ಕಾತ್ ಆಸೊನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸುಖಾಕ್ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಸರ್ವ್ ಅಕ್ರಮ್ ಆನಿ ಸ್ವಾರ್ಥ್ ವೊಡ್ಣೆಕ್ ವೊಡ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ತೀನ್ ಕೊಶಾಂನಿ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಹಾತ್, ಪಾಯ್, ತೋಂಡ್, ಜನಾನಾಂಗ್, ಹಾಗ್ನಿಯಿ ಆಟಾಪ್ತಾತ್. ಹೆಂಯಿ ಮನ್ಯಾಪಣಾಚ್ಯಾ ವೊಡ್ಣ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಖುಶಾಲಾಯೆಕ್ ವೊಡ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಆಮಿ ಕುಡಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಖುಶಾಲಾಯೆಕ್ ಬಂದಿವಾನ್ ಜಾತಾಂವ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಪಾಂಚ್ ಇಂದ್ರಿಯಾ, ಪ್ರಾಣಾಮಯ ಕೊಶಾಚ್ಯಾ ಪಂಚಪ್ರಾಣಾ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಅಪಾನಾ, ಸಮಾನಾ, ಉದಾನಾ, ಪ್ರಾಣಾ ಆನಿ ವ್ಯಾನಾ ಹೆ ಸರ್ವ್ ಕುಡಿ ಮತಿಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್, ಸುಖ್, ಸಂಭೋಗ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಭೋಗಾಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರಾಣ ಸಕತ್ ದಿತಾತ್. ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಆನಿ ಮತ್ ಪಂಚ್ ಭುತಾಂಚಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಮಾತಿ, ಉದಕ್, ಉಜೊ, ವಾರೆಂ ಆನಿ ಆಕಾಶ್. ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗಾ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ಅಂತಸ್ಕರ್ನಾಚಿಂ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಪಾಶಾಂವಾಂಚೆ ಸರ್ವ್ ಭೋಗ, ಸಂಬೋಗಾ ಖುಶಾಲಾಯೆ ಥಾವ್ನ್ ನಿತಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ರಾಜ್ಯಾಕ್ ವಚುಂಕ್ ಆನಿ ನೀಜ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಹಾಂವ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಹ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತೀನ್ ಕೊಶಾಂಚ್ಯಾ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚಿ ಆನಿ ತಾಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವರುಂಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚಿ ಸತ್ ಗುರ ಆನಿ ದೆವಾಚಿ ವಿಶೇಸ್ ಕುರ್ಪಾ ಬೋವ್ ಗರ್ಜ್. ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತೀನ್ ಕೊಶಾಂಚ್ಯಾ ಬಂಧನಾಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವರುಂಕ್ ಆನಿ ಅಮರ್ ಜಿವಿತಾಚ್ಯಾ ಆನಂದಾಕ್ ಪಾವೊಂಕ್, ಸಾಧಾನಾ ಕರುಂಕ್, ಜ್ಞಾನ್ ಯೋಗ ಹೆ ಚ್ಯಾರ್ ಹಂತ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಕಳಯ್ತಾತ್.

1. ವಿವೇಕ 2. ವೈರಾಗ್ಯಾ 3. ಸತ್ ಸಂಪತ್ 4. ಮೋಕ್ಷತ್ವ್

ವಿವೇಕ: ಸರ್ವ್ ನಾಶ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿ ಥಂಯ್ ಏಕ್ ಸದೆಂವ್ ಸತ್ ದೆಕ್ಚಿ ಆನಿ ಬೊಗ್ಚಿ ವಿದ್ಯಾ ವಿವೇಕ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಸತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಆನಿ ಫಟ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಪಾರ್ಕುಂಚಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆನಿ ಸಕತ್‌ಚ್ ವಿವೇಕ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಖರೊ ದೇವ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಎಕ್‌ಚ್ ಸಕತ್.

ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಸುಖಾ ದುಖಾಂತ್ ಖಾಸ್ಗಿ ಜಿವಾನಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ದುಬಾವಾಂತ್, ಜಿಕ್ ಆನಿ ಸಲ್ವೊಣೆಂತ್ ಸಮತೋಲನ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ವಿವೇಕ. ಹಿ ವಿದ್ಯಾ ಆನಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಂತ್ ಆನಿ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಸಾಧನಾಂ ದ್ವಾರಿಂ ಕರ್ನ್ ಆಮ್ಚೆಂ

ಜೀವನ್ ನಂದನ್ ಕರ್ಚಿ ವಿಶೇಸ್ ಕಲಾ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಕೋಣ್ ವಿವೇಕ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ ತೊ ಸರ್ವ್ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನೆನ್ ಜಿಯೆತಾ. ಕೋಣಾಯ್ಚೆರ್ ದ್ವೇಶ್, ಹಗೆಂ, ಮೊಸೊರ್, ರಾಗ್, ಘಾರಿಕ್ಪಣ್ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಥರಾನ್ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಸರ್ವ್ ಅಡ್ಚಣೆ ಯಾ ಮಾನ್ ಅಪಮಾನಾಂತ್ ಎಕಾ ಉತ್ರಾನ್ ಹರ್ಯೆಕಾ ದಂದ್ವ್ ಪರಿಗತೆಂತ್ ಸಮಾತೋಲಾನಾಚಿ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನೆಚಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಜಾತಾ. ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ತಾಂಕ್ತಾ ತ್ಯೊ, ಜ್ಞಾನ ಯೋಗಾಚೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಮೇಟ್ ಯಶಸ್ವೆನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಮುಕ್ಲ್ಯಾ ಜಯ್ತಾಕ್ ವೆತಾ.

ವೈರಾಗ್ಯ: ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ವಿವೇಕ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಮೆಳಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ತಾಚಿ ಜೀಣ್ ಜಿಯೆತ್ ತರ್ ತೊ ಸರ್ವ್ ಸಂಸಾರಿಂ ಆಶಾ, ಅಭಿಲಾಶಾ, ವೊಡ್ಲ್ಯೊ, ಹಾಂವ್ ಆನಿ ಮ್ಹಜೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಹಂಕಾರ್, ಸರ್ವ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ವೊಡ್ಲ್ಯೊ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಭೋಗಾಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವರ್ತಾ ಆನಿ ತ್ಯಾಗ್ ವೈರಾಗಾಕ್ ಖರ್‍ಯಾ ಆನಂದಾಚೊ ಸಾಂಗಾತಿ ಕರ್ನ್ ಘೆತಾ.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪಾಂಚ್ ಇಂದ್ರಿಯಾಂ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ಜೊಡ್ಚೆಂ ಸುಖ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮತಿಚೆರ್ ಗೂಂಡ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಘಾಲ್ತಾ ಹೆಂ ಸುಖ್ ಪರ್‍ತ್ಯಾನ್ ಪರ್‍ತ್ಯಾನ್ ಜೊಡ್ಚಿ ಆಶಾ ಉದೆತಾ, ತೆಂ ಸುಖ್ ಭೋಗ್ ಮೆಳಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತವಳ್ ರಾಗ್ ವಾ ಕ್ರೋದ್ ಯೆತಾ.

ಕ್ರೋದಾ ಥಾವ್ನ್ ಮೋಹ ಆನಿ ಸ್ವಾರ್ಥ್ ಹಂಕಾರಾ ಸವೆಂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಾಂತ್ ಥೀರ್ ಜಾತಾ. ಹೊ ರಾಗ್, ಸ್ವಾರ್ಥ್ ಆನಿ ಹಂಕಾರ್ ಆಮ್ಚಿ ಖರಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಪಣ್, ಸತ್ ಆನಿ ಮಾಯಾಮೋಗ್ ನಾಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಮನಿಸ್ ಕಪಟ್ ಸ್ವಾಬಾವ್ ಆಪ್ಣಾಯ್ತಾ. ಹೆಂ ಘಟ್ಕಿರೆಪಣ್, ಮನ್ಶ್ಯಾಚಿ ಖರಿ ಬೂದ್, ಬರೆಂ ಪಾಡ್, ಸತ್, ಅಸತ್ ಪಾರ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಹೊಗ್ಡಾಯ್ತಾ. ಕ್ರಮೇಣ್ ತಾಚೆಂ ಗಿನ್ಯಾನ್ ಉಡಾಸಾಚಿ ಸಕತ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ನಾಶ್ ಜಾವ್ನ್ ದೆವಾನ್ ದಿಲ್ಲೆಂ ಇತ್ಲೆಂ ಊಂಚ್ ಮನ್ಶ್ಯಾ ಜೀವನ್‌ಂಚ್ ನಾಶ್ ಜಾತಾ ಹೆಂ ಜಾಣಾ ಜಾವ್ನ್ ಸತಾಕ್ ಆನಿ ದೆವಾಕ್ ಆಶೆಂವ್ಚೊ ಮನಿಸ್‌ಯಿ ಸಾಧಾಕ್, ವಿವೇಕ್ ವೈರಾಗ್ಯಾಚ್ಯಾವಾಟೆರ್ ಚಲುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಆಪ್ಲಿ, ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಬೊಂವ್ತಿಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚಿ ಆನಿ ವಾತಾವರಣಾಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಜಿಣಿ ನಂದನ್ ಕರ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ವಿವೇಕ - ವೈರಾಗ್ಯಾ ಹೆ ದೋನ್ ಜ್ಞಾನ ಯೋಗಾಚೆ ಮುಖ್ಯ ಬುನ್ಯಾದಿ ಪಾತೊರ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್.

ಸತ್ ಸಂಪತ್ತ್ : ಕೋಣ್ ಸಾಧಾಕ್ ಹ್ಯಾ ಖರ್‍ಯಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಸೊದ್ನೆರ್ ಆಸ್ಚೊ ಜ್ಞಾನಿ ವಿವೇಕ ಆನಿ ವೈರಾಗ್ಯಾಚಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾ ತೊ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಜಿಣ್ಯೆಂತ್ `ಸ ಶೆಗುಣ್' ಜಾಕಾ `ಸತ್ ಸಂಪತ್ತ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್ ಆಪ್ಣಾಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಪೂಣ್ ಹಾಕಾ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ - 6

ಶಮ : ಸರ್ವ್ ಇಂದ್ರಿಯಾಂಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್. ಆಮಿ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಹರ್ಯೆಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಖರ್‍ಯಾ ಅತ್ಮಿಕ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆ ಆನಿ ಆನಂದಾಕ್ ಉಪೆಗಾಚೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ದೆಕ್ಚೆಂ. ನಾ ತರ್ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ನಾ. ತಶೆಂಚ್ ಜಿಬೆಚ್ಯಾ ರುಚಿಚೆರ್, ಆಯ್ಕೊಂಚ್ಯೆ ಗಜಾಲಿ ಥಂಯ್, ಕುಡಿಚ್ಯಾ ವಿಶ್ವಾಂ ಥಂಯ್, ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪರ್ಮಳಾ ಥಂಯ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ನ್ ಸರ್ವ್ ಇಂದ್ರಿಯಾಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವರ್ಚೆಂ. ಹೊ `ಶಮ' ಸತ್ ಸಂಪತಾಚೊ ಪಯ್ಲೊ ಶೆಗುಣ್.

ದಮ : ಚಂಚಲ್ ಮತಿಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್. ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಇಂದ್ರಿಯಾಂಚ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ವರ್ವಿಂ(ಶಮ) ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನಾಚೊ ಮನೋಭಾವ್ ಯೆತಾ. ಕಠಿಣ್ ಉಂಚಾಬಳ್, ಚಂಚಲ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಪಾಶಾಂವಾನಿ ಭರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮತಿಕ್ ಶಾಂತ್ ಕರುಂಕ್ `ಶಮ' ಪ್ರಾಸ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ವಿವೇಕ - ವೈರಾಗ್ಯಾ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಚೆಂಯಿ ಬೋವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನೆಕ್ ಯೆನಾ ತರ್ ಮತಿಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಬೋವ್ ಕಷ್ಟಾಂಚೆಂ. ಮತಿಚ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಎಕಾ ಸತಾಚಿ, ಅಹಿಂಸಾಚಿ ಲೈಂಗಿಕತೆರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಜಯ್ತ್ ವರ್ಚ್ಚೆ ತಸಲಿ ಕೊಣಾಯ್ಚೆರ್ (ದೆವಾಕ್ ಆನಿ ಗುರುಕ್ ಸೊಡ್ನ್) ಹೊಂದುನ್ ರಾವಾನಾಸ್ತಾಂ ಶುದ್ದ್ ಅಂತಸ್ಕರ್ನಾದ್ವಾರಿಂ, ದೆವಾಕ್ ಸಮರ್ಪಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚಿ ಜಿಣಿ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ತಾ.

ಅಶೆಂ ಮತಿಚ್ಯಾ ಆನಿಇಂದ್ರಿಯಾಂಚ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾವರ್ವಿಂ ಧರ್ಮ್-ಅಧರ್ಮ್, ಪಾಡ್ ಬರೆಂ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ದಂದ್ವಾ ಸುಖ್, ದುಖ್, ಮಾನ್, ಅಪಾಮಾನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಧೆಂ ಸತಾಚಿ ಜುಂಚ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಜೀಣ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಮತಿಚ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ವರ್ವಿಂ ಸಾತ್ ಸೈತಾನಾಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಹೆ ಸಾತ್ ಸೈತಾನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. 1. ಸರ್ವ್ ಆಶಾ ಆನಿ ಲೈಂಗಿಂಕ್ ವೊಡ್ನ್ಯೊ 2. ರಾಗ್ ಆನಿ ಕ್ರೋದ್ 3. ಲೋಬಾ ಕಿತ್ಲೆಂ ಮೆಳ್ಳ್ಯಾರಿ ಪಾವಾನಾತ್‌ಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತಿ. 4. ಮೋಹಾ್- ಹಾಂವ್, ಮ್ಹಜೆಂ ಯಾ ಆಪ್ಲೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಸ್ವಾರ್ಥ್ 5. ಹಂಕಾರ್ 6. ಮೊಸೊರ್ 7. ಭಿರಾಂತ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ತಿತ್ಲೆಂ ಸಲೀಸ್ ನ್ಹಯ್. ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ಕೃಪೆನ್ ಕಠಿಣ್ ವೈರಾಗ್ಯಚ್ಯಾ ಅಭ್ಯಾಸಾನ್ ಮಾತ್ರ್ ಹೆಂ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ತ್.

ಉಪರ್ತಿ : ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಕೂಡ್, ಮತ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಬೊಗ್ಣಾಂಚಿ ಸ್ಥಿರತಾ ಆನಿ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸಮತೋಲನ್. ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ವಿವೇಕ ವೈರಾಗ್ಯ, ಸಮ, ಧಮಚೊ ಫಳ್ ಜಾವ್ನ್ `ಉಪರ್ತಿ' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸ್ಥಿರ್ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನೆಚೊ ಗೂಣ್ ಲಾಬ್ತಾ.

ತಿತಿಕ್ಷಾ : ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸೊಸ್ನಿಕಾಯ್ ಹರ್ಯೆಕಾ ಪರಿಸ್ಥಿತೆಂತ್, ಹರ್ಯೆಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಅನ್ವಾರಾಂತ್ ಸರ್ವ್ ದುಷ್ಟ್ ಸಕ್ತೆಂನಿ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ತೆಂತೆಸಾಂವಾ ಥಾವ್ನ್ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್, ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಾಧನಾ ಕರ್ತಾನಾ ತಪಸ್ವೆ ಜಿಣೆಯೆಂತ್ ಸೈಂಬಿಕ್ ಕುಡಿಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಸಂಗ್ತಿ ಮೆಳ್ನಾ ತರ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸೊಸುನ್ ಆತ್ಮೀಕ್ ಬಳಾನ್ ಪರಮಾನಂದಕ್ ವೆಚಿ ವಾಟ್.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ - 7

ಪಯ್ಲೆಂ ಮಟ್ಟ್ಯಾನ್ ವಿವರಿಲ್ಲೆಂ ಸಮ, ದಮ, ಉಪಾರ್ತಿ, ತಿಕ್ಷಾ, ವಿವೇಕ, ವೈರಾಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ತಾಂ ಕರ್ತಾಂ ಸಾಧಾಕಾಕ್ ಪಾಂಚ್ವೊ ಸಾತ್ ಸಂಪತೆಚೊ ಶೆಗುಣ್ ಯೆತಾ. ತೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಶೃದ್ಧಾ.

ಶೃದ್ಧಾ: ಅಚಲ್ ಭಾವಾಡ್ತ್ ಹ್ಯಾ ಹಂತಾರ್, ಸಾಧಕಾಚೊ ಶೆಗುಣಿ ರುಪಾಚೊ. ಗೂಂಡ್, ಬಳಿಶ್ಟ್, ಸಾತ್ವಿಕ್ ಭಾವಾಡ್ತ್ ಅಮರಾನಂದ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ದೆವಾಚೆರ್ ಇತ್ಲೊ ಘಟ್ ಜಾತಾಗೀ ಹೊ ಭಾವಾಡ್ತ್ ಕೆದಿಂಚ್ ಕೊಣಾಯ್ ಥಾವ್ನ್ ದಂಡಳೊಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್. ಹೊ ಖರೊ ಅಚಲ್ ಭಾವಾಡ್ತ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಅಗಣಿತ್ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಬ್ಜೊಂಚೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖರ್ಯಾ ಸತಾ ಆನಿ ಆನಂದಾಚ್ಯಾ ಭೊಗ್ಣಾಂಚೊ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ಹೊ ಭಾವಾಡ್ತ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜಾಸವೆಂ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಹರ್ಯೆಕಾ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ಆನಂದಯೆನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಸಮಾಧಾನ್ (ಏಕಾಗ್ರತಾ) : ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪಾಂಚ್ ಹಂತಾಂನಿ ಕರಿಣ್ ಸಾಧನಾ ದ್ವಾರಿಂ ಅಭ್ಯಾಸಾ ಕರ್‍ನ್ ಯಶಸ್ವಿ ಜಾತಾನಾ ಮೆಳ್ಳ್ಯೊ ಮಧುರ್ ಪ್ರತಿಫಳ್‌ಚ್ ಅಮರ್ ಜಿವಿತಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾನಂದ್ ಅತ್ಮ್ಯಾ ರೂಪ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಾಸ್ನಿಕ್ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜಾ ಥಂಯ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ಮತ್ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ್ ಕರ್‍ಚಿ ಸ್ಥಿತಿ. ಹ್ಯಾ ಏಕಾತೆನ್ ಅತ್ಮಿಕ್ ಆನಂದ್ ನಿರಂತರ್ ಭೊಗ್ಚ್ಯೊ ಜ್ಞಾನ್ ಯೋಗಿ, ಅಚಲ್ ಅಮರಾನಂದ ಥಂಯ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಖಂಚೊನ್ ರಾವ್ತಾ ಆನಿ ಖಂಚ್ಯಾಚ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ರಾವಾನಾ. ಹಿ ಖಿರ್‍ಯಾ ಸೊಡ್ಚ್ಯೊಣೆಚಿ ಮ್ಹಣ್ಚೆ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಹಾಂವ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಕುಡಿ, ಮತಿಕ್ ಆಟಾಪುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆನಂದಾಚಿ ಸ್ಥಿತಿ.

ಹ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಚವ್ತ್ಯಾ ಹಂತಾರ್ ಆಸ್ಚೊ ಸಾಧಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಕುಡಿ ಮತಿ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾಚೆರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಜಯ್ತ್ ವರ್‍ನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಅತ್ಮ್ಯಾ ಆನಿ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಥುಯ್ ಸದಾಂಚ್ ಏಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಾಸ್ನಾಕ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಅತ್ರೆಗ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್‍ತ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆ ಜ್ಞಾನ ಯೋಗಾಚೊ ಅಕ್ರೇಚೊ ಹಂತ್ ಮೊಕ್ಷತಾ ಗರ್ಜೆಚೊ.

ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ - 8

ಅಶೆಂ ವಯ್ಲ್ಯಾ ವಿಧಾನಾಂನಿ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ನಿತಳ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಸಾಧಕ್, ಅಪುಣ್ ಅತ್ಮಾನಂದಂತ್ ಜಿಯೆತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೂಡ್ ಆನಿ ಮತ್ ಸೊಡ್ನ್ ಆಪ್ಲೊ ಅತ್ಮೊ ಪರಮಾತ್ಮ ಥಂಯ್ ಸಾಸ್ನಾಕ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಅತ್ರೆಗ್ತಾ. ಹೊ ಜ್ಞಾನಿ ಯೋಗಿಚ್ಯಾ ಸಾಧನಾಚೊ ಶಿಖರ್. ಹ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆಂತ್ ತೊ ಸಾದರ್‍ಣ್ ದೇವ್ ಮನಿಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಿಯೆತಾ. ಭಕ್ತೆಚ್ಯಾ ಪಾಂವ್ಡ್ಯಾರ್ ಗರ್ಜ್ ದಿಸ್ಚ್ಯಾ ಧರ್ಮಾಚೆ ಆಚಾರಣ್, ಸಿದ್ಧಾಂತಾಂ, ಆರಾಧಾನಾಚ್ಯೊ ವಿಧಿ ಕಾಂಯ್ ತಾಚೆ ಥಂಯ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಸಾನಾಂತ್ ತರೀ ತೊ ದೆವಾ ಥಂಯ್ ಏಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಖಿರೊಕ್ರೀಸ್ತ್ ಹಾಂವ್ ಜಾತಾ. ಏಕ್ ದೇವ್, ಏಕ್ ಸತ್, ಏಕ್ ಸಕತ್ ಜಿ ತಾಚೆ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚಿ, ತಾಕಾ ಸಗ್ಳ್ಯಾನಿತ್ಲ್ಯಾನಿ ದಿಸ್ತಾ. ಅಶೆಂ ತೊ ಪರಮಾನಂದಚ್ಯಾ ಮೌನ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಧನ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಸರ್ವ್ ವೆವೆಗ್ಳ್ಯಾಪಣಾಂತ್‌ಏಕತಾ ಆನಿ ಏಕತೆಂತ್ ಮಿತ್‌ಮೇರ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸೊಡ್ಚ್ಯೊಣ್ ಜೊಡ್ನ್ ತೊ ಅನಂತ್ ಜಿವಿತ್ ಜೊಡ್ತಾ. ಹಿ ಜ್ಞಾನ ಯೋಗಿಚಿ ಅಮರ್ ಜಿವಿತಾಚಿ ಸಾಸ್ನಿಕ್ ಜಿಣಿ.

ಉಪ ಸಂಹಾರ್ :

ಹೆ ಜ್ಞಾನಿ ಗೂಂಡ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಗಿನ್ಯಾನಾಚ್ಯೆ ತಾನೆನ್ ಆನಿ ಭುಕೆನ್ ವಿಚಾರ್ ಆನಿ ತ್ಯಾಗಾಚ್ಯೆ ಕುಮ್ಕೆನ್ ಆನಿ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯೆ ಕುರ್ಪೆನ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾನಿತ್ಲ್ಯಾನ್ ಪರಮ್ ಸತ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ಅಗಣಿತ್ ದೇವ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಎಕ್‌ಚ್ ಸತ್, ಕೊರೊಡೊಂ ಜಿವಿ, ಪ್ರಕೃತೆಚ್ಯಾ ಸೊಬಾಯೆಂತ್ ದಿಸ್ಚೆಂ ವೆವೆಗ್ಳೆಪಣ್ ಸರ್ವ್ ಏಕಾಚ್ ದೆವಾಚಿಂ ಅನೇಕ್ ರುಪಾಂ ಮ್ಹಣ್ ತೊ ಸಮ್ಜಾತಾ. ಆಪ್ಲೊ ಅತ್ಮೊ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಥಂಯ್ ಸದಾಂಚ್ ಏಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ, ಏಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ಚೊ ಆನಿ ಸಾಸ್ನಾಕ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಜಾವ್ನ್ ಉರ್‍ಚೊ ಅಮರಾನಂದ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಥಿರ್ ಮಾಂದ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಅತ್ಮಾನಂದಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೊ ಮಹಾತ್ಮಾ, ಕೂಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಜಲ್ಮೊಂಕ್ ನಾ ಆನಿ ಕೂಡ್ ಮೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಮೊರಾನಾ ತಸಲ್ಯಾ ಅಮರ್ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಸದಾಂ ಜಿಯೆತಾ.

ಹ್ಯಾ ಪರಿಂ ಜಿಯೆಲ್ಲೆ ಥೊಡೆ ಭಾರತಾಚೆ ಜ್ಞಾನ್ ಯೋಗಿ ಹ್ಯಾ ಪರಿಂ ಆಸಾತ್.

1. ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ 2. ಮಹರ್ಷಿ ರಮಣ 3. ಯುಕುಟೇವನಂದ 4. ತೃತಾಪರಿ ಮಹಷಿ 5. ಮಹತ್ಮಾ ನಿತ್ಯಾನಂದ

ಹೆರ್ ಜಾಯ್ತೆ ವೆದಾಂತಿ, ಆತ್ಮ್ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಮಹರ್ಷಿ, ಸಾಂತ್ ಆನಿ ಜ್ಞಾನ ಯೋಗಿ.

ಚೊವ್ತೊ ಭಾಗ್

ಧರನ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾ (CONSUNTRATION & MEDITATION)

ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಯಾ ಅಮಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಮಾಂಕ್ಡಾ ಬರಿ ಆಸ್ತಾ. ಸಬಾರ್ ಚಿಂತ್ನಾಂ, ರಾಟಾವಳಿ, ಗುಸ್ಪೊಡೆಮದೆಂ ಉಡ್ತೆಚ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಉಂಚಾಬಳ್ ಮತಿಕ್ ನಿಯಂತ್ರಣಚೆರ್ ಹಾಡ್ನ್ ಎಕಾಗ್ರತ್ ಆನಿ ದ್ಯಾನಾನ್ ಖರೊ ಶಾಶ್ವಿತ್ ಆಮ್ಚೆ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡ್ಚೊ ಕರಿಣ್ ಕಷ್ಟ್‌ಚ್. ಹಿ ಆಮ್ಚಿ ಉಚಾಂಬಳ್ ಮತ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಶಾಂತಿ, ಸಂತೊಸಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್‌ಚ್ ಸೊಡಿನಾ. ಹೆಂ ಆಮಿ ಖರೆಪಣಿ ವಳ್ಕೊನ್ ಘೆವ್ನ್ 'ಧರನ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾ'ಚಿ ಥೊಡಿ ಗರ್ಜೆಚಿ ಮಾಹೆತ್ ಜೊಡ್ಚಿ.

ಉಡಾಸ್ ಆಸುಂ:

ಯೋಗಾಂತ್ ಮಾಗ್ಣೆಂ, ಗಾಯನ್, (ಭಜನ) ನಿಯಾಳ್ ಪವಿತ್ರ್ ಸಬ್ದಾಚೊ ಆಟವ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ದೈವಿಕ್ ಸಂಗ್ತಿಂ ಹರ್ಯೆಕಾ ದಿಸಾ ಆಮ್ಚಿ ಜೀಣ್ ಆನಂದಾಂತ್ ಆನಿ ಅರ್ಥಾಭರಿತ್ ಥರಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಖರಿ ಮಜತ್ ದಿತಾತ್. ತ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಲೌಕಿಕ್ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಆಮಿ ಮಾಯಾ ಮೊಗಾನ್ ಆನಿ ಯಶಸ್ವೆನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್‍ತಾ.

ಉಸ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ (VIPASANA)

ಸಾದ್ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡ್ಚೊ (Experienceing Joys of Vocal Prayers)

ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಹರ್ಯೆಕ್ ಥಡ್ಯೆ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಭ್ಗ್ಯೊ (Security & Happiness Of Personal Prayers)

ಸೊಮಿಯಾಚ್ಯಾ ನಾಂವಾಚೆಂ ಜಪ್ ಮಂತ್ರ್

ಆಮಿ ಹೊ ಉಂಚ್ಲೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡುಂಕ್ ತಯಾರ್ ಆಸಾಂವ್‌ಗಿ?

1. ಉಸ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ (VIPASANA)

ಯೋಗಾದ್ವಾರಿಂ ಕ್ರೀಸ್ತಾ ಥಂಯ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಾಟೆರ್ ಚಮ್ಕೊಂಚೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಮೆಟ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾ ಥಂಯ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ. ಏಕಾ ಮಿನುಟಾಕ್ 14 ಥಾವ್ನ್ 18 ಪಾವ್ಟಿಂ ಆಮಿ ಶ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಬಿತರ್ ಘೆತಾಂವ್. ಪೂಣ್ ಜಿವಿತಾಚ್ಯೆ ಹ್ಯೆ ಪ್ರಮುಕ್ ಕರ್ನೆ ಥಂಯ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಗಮನ್‌ಂಚ್ ವಚಾನಾ. ಸುರ್ವೆರ್ ಹ್ಯಾ ಮುಕೆಲ್ ಕರ್ನೆಚೆಂ ಅವಲೋಕನ್ ಕರುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಕ್ರಮೇಣ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಕಾಣ್ಫೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಕರ್ನೆ ಥಂಯ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಲೆಂ. ಜಾಗ್ರುತ್ ಆಸೊನ್ ಹೆಂ ಗುಮಾನ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಆಮಿ ಶಿಕ್ಲ್ಯಾಂವ್ ತರ್ ತೆ ಘುಡಿಯೆ ಭಿತರ್ ಭೊಗ್ಚೊ ತೊ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಾಚೊ ಸುಸ್ಕಾರ್ ಬೋವ್ ವರ್‍ತೊ. ಆಮಿ ತೊ ಭೊಗುನ್ ಧನ್ಯ್ ಜಾತೆಲ್ಯಾಂವ್. ಹ್ಯಾ ಖರ್ಯಾ ಶಾಂತಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಆನಂದಾಚ್ಯಾ ಭೊಗ್ಣ್ಯಾಂಚಿ ರುಜ್ವಾತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಕಿ, ದೇವ್ ಆನಿ ತಾಚೆಂ ಸರ್ಗಿಚೆಂ ರಾಜ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್. (The Kingdom of Heaven is with in You Lk. 32:10) ಸತತ್ ಅಭ್ಯಾಸಾನ್ ಜರ್ ಆಮಿ ಜಾಗ್ರುತ್ ಸ್ಥಿತೆರ್

(With awareness and witness) ಉಸ್ವಾಸಾಚೆಂ ಅವಲೋಕನ್ ಕರ್ತಾಂತ್ ಜಯ್ತಿವಂತ್ ಜಾಲ್ಯಾಂವ್ ತರ್, ಹೆಂ ಜೀವಿತ್ ಕುಡಿನ್ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಚೆರ್ ಹೊಂದುನ್ ನಾ, ಬಗಾರ್ ಮನ್ಯಾಚಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಸ್ಥಿತಿಚ್ ಆನಂದ್ ಅಮರತ್ವ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಕ್ರಮೇಣ್ ರುಜು ಜಾತೆಲೆಂ.

ತ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಲೌಕಿಕ್ ಥರಾನ್ ಸದಾಂ ಜೀವನಾಂತ್ ಟೆನ್ಶನ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್‍ನ್ Stress Free ಜಾವ್ನ್ ಉಲ್ಲಾಸಾಚೆಂ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನೆಚೆಂ ಜೀವನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಹೆಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ ಬೋವ್ ಉಪ್ಕಾರ್‍ತಾ. ಜಿವಿತಾಚಿ ವಾಸ್ತವಿಕಾತಾ, ಆಪ್ಲೆ ಕಷ್ಟ್, ಸುಖ್, ದುಖ್ ಆನಿ Life challenges ಅರ್ಥಭರಿತ್ ಥರಾನ್ ಫುಡ್ ಕರುಂಕ್ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಸಕತ್ ಲಾಭ್ತಾ. ದೈಹಿಕ್ ಮಟ್ಟಾರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಭಿತರ್ ವೆಚೆಂ ಅವಲೋಕನ್ ಕರ್‍ತಾನಾ ಕಾಳ್ಜಾಚೆಂ, ಆನಿ ಪೊಪ್ಸಾಚೆಂ ಜಬರ್‍ದಸ್ತ್ ಕಾಮ್ ಹಾಳು ಜಾತಾ ಆನಿ ಆಮಿ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಸಂದರ್ಭಾರ್ ಶಾಂತ್ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನೆನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾಂವ್. ಆಮಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕಾನಾಂತ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಜಿವಿತಾಚೊ ಪ್ರವಾಹ್‌ಸರ್ವ್ ಜೀವ್‌ಕೋಶ್ ವೆಗಿಂ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಯ್ತಾ. ಉಸ್ವಾಸಾಚೆಂ ಅವಲೋಕನ್ ಕರ್‍ಚೆಂ ಸರಳ್ ವಿಧಾನ್ ಬರಿ ಖರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಲಾಂಬ್ ಸುಖಾ ಸಂತೊಸಾಚೆಂ ಜಿಣ್ಯೆಕ್ ಭಾರಿ ಉಪ್ಕಾರ್‍ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ರುಜ ಜಾತಾ. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಉಸ್ವಾಸಾಚೆಂ ಅವಲೋಕನ್ ತರ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಲೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮತಿಚಿ ವಿರಾರಾಯ್, ಭಗ್ಣಾಂ ಕುಡಿಚಿ ಉಚಾಂಬಳ್ ಆನಿ ಪಿಡಾ ಅವಲೋಕನ್ ಸಾಕ್ಷಿ ಬಾವಾಂತ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಣಾ ಜಾತಾಂವ್ ಆನಿ ಅಸೆಂ ಉಂಚ್ಲ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಕ್ ಖರಿ ಬುನ್ಯಾದ್ ಘಾಲ್ತಾಂವ್...

ವಿಧಾನ್:- ಶಾಂತ್ ಕೊಣಾಯ್ಚೊಯ್ ಅವಾಜ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್, ಚಡ್ ಘುಟ್ ನಾ ಆಸ್ಚ್ಯಾ, ಬಸ್ಕೆರ್ ಬಸ್, ಹ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಜಮ್ನಿಣಾರ್, ಕೊಟನ್ (ಸುತಿ) ಲುಗಾಟ್ ಹಾಂತುಳ್ನ್ ತಾಚೆರ್ ದೊಡ್‌ಲ್ಲಿ ಬ್ಲ್ಯಾಂಕೆಟ್ ದವರಿಯೆತ್. ಹಾಚೆ ವಯ್ರ್ ನಿತಳ್ ಸುತಿ ಲುಗ್ಟಾ ಕುಡ್ಕೊ ಸೊಡಯ್. ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬಸ್ಕಾ ಆರಾಮಾಚಿ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಬಗಾರ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಭುಂಯ್ - ಪ್ರವಾಹಾಂಕ್ ನಿರೋಧಕ್ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಬಸ್ಕೆರ್ ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್. ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ, ಗೊಮ್ಟಿ ಆನಿ ತಕ್ಲಿ ನೀಟ್ ಆಸುಂ. ಸಗ್ಳೆಂ ಶರೀರ್ ಆನಿ ಮತ್ ಸುಡಾಳ್ ಉಲ್ಲಾಸ್‌ಬರಿತ್ ಆನಿ ಶಾಂತ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಆಸುಂ. ಹ್ಯಾ ಸಂತೋಸಾಚ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಉದೆಂತಿ ವಾ ಬಡ್ಗಾಕ್ ತೊಂಡ್ ಕರುನ್ ಬಸ್. ತುಜ್ಯಾ ಆದರ್ಶಾಚೆಂ. ಜೆಜು, ಮರಿ ಇತರ್ ತುಕಾ ಮೆಚ್ಚೊಂಚೆಂ ಆನಿ ಪಿಂತುರ್ ಯಾ ಇಮಾಜ್ ತುಜ್ಯಾ ಸಮ್ಕಾರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೊಳೆ ಧಾಂಪ್ ಆನಿ ನಿಟ್ಟ್ ಸುಡಾಳ್ ಬಸುನ್ ತುಜೊ ಉಜ್ವೊ ಹಾತ್ ದಾವ್ಯಾ ಕುಶಿನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಜಿವಾಳ್ ತಾಳ್ವೆ ಥಂಯ್ ದವರ್‍ನ್, ಮತ್ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತ್ ಕರ್‍ನ್, ಕಸಲ್ಯೊಯ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಆಲೊಚೆನ್ಯೊ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ದಡ್ಡಡೆ.

ಶಾಂತ್ ಥರಾನ್ ಹಳ್ವಾಯೆನ್ ಆಯ್ಕಾತಾನಾ, ತುಜೆ ಮತಿಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿ ಲಾಭ್ತೆಲಿ. ಹೆಂ ತುಕಾಚ್ ಖಂಡಿತ್ ಭಗ್ತೆಲೆಂ. ಹ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಸಹಜ್ ಥರಾನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಭಿತರ್ ವಚೊಂದಿ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾರ್ ತುಜೆಂ ಅವಲೋಕನ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಆಸುಂ. ಏಕ್ ಯಾ ದೋನ್ ಮಿನುಟಾಂ ಹ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೀರ್ಘ್ ರೀತಿನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ತಿನೀ ಭಾಗಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಭಿತರ್ ಘೆ. (ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಅಂಕ್ಯಾಂನಿ ಅನುಲೊಮಾ ವಿಲೋಮನ್ ವರ್ಣಿಲ್ಲೆ ಪ್ರಮಾಣೆ) ಅಶೆಂ ಕರ್‍ತಾನಾ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾಚೆಂ ದುಸ್ರೆಂ ಬೋಟ್ ತಾಳ್ವ್ಯಾ ಕುಶಿನ್ ದೋಡ್ ಆನಿ ಉಸ್ವಾಸ್

ತೀನ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಘೆತಾನಾ 'ಸೊಮಿಯಾ ಜೆಜು ಕ್ರೀಸ್ತಾ' ಮ್ಹಳ್ಳಿಂ ಉತ್ರಾಂ ಮ್ಹಣ್. ಆತಾಂ ಸವ್ಯಾಸ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ತೀನ್ ಭಾಗಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸೊಡ್. ಅಶೆಂ ಸೊಡ್ತಾನಾ ತಾಳ್ವೆ ಕುಶಿನ್ ದೊಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಬೋಟ್ ಪಾಟಿಂ ವ್ಹರ್. ಸಾಂಗಾತಾಚ್' ಮ್ಹಜಿ ಕಾಕುಳ್ತ್ ಕರ್' ಮ್ಹಣ್ ಮತಿಂತ್ ಉಚಾರ್. ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ಕುಡಿಚೊ ಖಂಯ್ಚೊಯ್ ವಿಸ್ವೊ ಹಾಲಾನಾಸ್ತಾ ನಿಟ್ಟ್ ಆಸೊಂ.

ಮತಿಂತ್‌ಚ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಭಿತರ್ ವೆತಾನಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸ್ ತುಕಾ ಕಳ್ತಾ. ಬೊಟಾಚ್ಯಾ ಚಲಾವಣೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ಸದಾಂ ಹೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಧಾ ವ ಪಂದ್ರಾ ಮಿನುಟಾಂ ಕರ್ಸಿ ತರ್ ತುಂ ಸೊಮ್ಯಾಚಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜ್ಯಾಚಿ ಶಾಂತಿ ಆನಿ ಸಂತೊಸಾಚೊ ಅನ್ಭೊಗ್ ಭಗ್ತಲೊಯ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತೊಲೊಯ್. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ತುಜಿ ಎಕಾಗ್ರತಾ ಚಡ್ತೆಲಿ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್, ತಕ್ಲಿ ಫುಡಾಫೊಡ್ ಟೆನ್ಶನಾ ಥಾವ್ನ್ ಮುಕ್ತಿ ಜೊಡ್ತಲೊಯ್.

ಉಸ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ ಕರುಂಕ್ ಸುರ್ವೆರ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾತಾ ತರ್ 'ವಿಪಾಸಾನಾ' ಕ್ರಿಯಾ ಸುರು ಕರ್ಚೆ ಪಯ್ಲೆಂ ಹೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್. 1 ಥಾವ್ನ್ 9 ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಮತಿಂತ್ ಲೆಕ್ ಕರ್. ಉಸ್ವಾಸ್ ಸವ್ಯಾಸ್ ತೀನೀ ಭಾಗಾಂನಿ ಘೆ. ತಶೆಂಚ್ 1 ಥಾವ್ನ್ 9 ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಲೆಖ್ ಕರ್ತಾನಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ರಾವ್ (Kumbaka) ಆನಿ ಪರತ್ 1 ಥಾವ್ನ್ 9 ಲೆಖ್ ಕರ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್. ಹೆಂ ಲೇಕ್ ಸೆಕುಂದಾಕ್ ಸಾದಾರ್ಣ್ 2 ಆಸುಂ 5 ಯಾ 6 ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಿ ಕ್ರಿಯಾ ಸೊಡ್ನ್ ಮನ್ ಉಸ್ವಾಸಾಚೆರ್ ಕೇಂದ್ರಿಕತ್ ಕರ್ನ್ ಭಿತರ್ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ವೆಚ್ಯಾ ಉಸ್ವಾಸಾಚೆರ್ ಮಾತ್ರ್ ಗಮನ್ ದೀ. ಹ್ಯಾ ಅವಲೋಕಾನಾ ದ್ವಾರಿಂ ಭಿತರ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಭೊಗುನ್ ಕೂಡ್ಲೆ ದರ್ವಡ್ಯಾನ್ ಉಟೊನ್ ವಚಾನಾಯೆ. ಬಗಾರ್ ಥೊಡೆಂ ಮಾಗ್ಣೆ ಯಾ ನಿಯಾಳ್ ಯಾ ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥ್ ವಾಚುನ್ ಆತ್ಮಿಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ದೊಡ್ತೊ ಕರ್.

ಹ್ಯಾ ಅಭ್ಯಾಸಾ ವರ್ವಿಂ ಕ್ರೀಸ್ತಾನ್ 'ಹಾಂವ್ ಆನಿ ಮ್ಹಜೊ ಬಾಪ್ ಏಕ್' ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಪರಿ ತುಮಿಯ್ ದೆವಾಸಂಗಿಂ ಆನಿ ಸರ್ವಾಸಂಗಿಂ ಏಕ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಭಗ್ತಾ. ಹಗ್ಯಾಚೆರ್, ರಾಗಾಚೆರ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಅಕ್ರಮ್ ಸಂಗ್ತಿಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವರುಂಕ್ ಜಾತಾ.

2. ಚಾಲ್ತ್ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಜೊಡ್ಚೊ

ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಜಿಣಿಯೆಚೊ ಬೋವ್ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಮಾಗ್ಣೆ. ಆಮಿ ಕ್ರೀಸ್ತಾನ್ ಶಿಕಯಿಲ್ಲೆಂ ಮಾಗ್ಣೆ ಬೋವ್ ಅಪುರ್ಬಾಯೆನ್ ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್. ಆಮ್ಚಿಂ ದಿಸ್ಪೊಡ್ತಿಂ ಚಾಲ್ತಿಂ ಮಾಗ್ಣಿಂ ಬೋವ್ ಅರ್ಥಭರಿತ್. ಪೂಣ್ ಖರೆಂ ಸಾಂಗ್ಚೆ ತರ್, ಆಮ್ಚೆ ಮದೆಂ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಖರೊ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಭೊಗ್ತಾ? ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ದುಕ್ರಾಮಾಸ್ ಆನಿ ಏಕ್ ಸ್ಕೊಚ್ ವಿಸ್ಕೆಂತ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಸಂತೋಸ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಂತ್ ಮೆಳ್ತಾಗೀ? ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂಕ್ ಪದಾಂ, ನಾಚ್, ಜೊಕ್ಸ್ ಆನಿ ಫಿಲ್ಮಾಂನಿ ಮೆಳ್ಚೆಂ ಗಮ್ಮತ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಂತ್ ಮೆಳ್ತಾಗೀ? ತರೀ ಯೋಗಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾಂತ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಆನಂದ್ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾ ಸಂಸಾರಿ ವಸ್ತುಂ ಸಂಬಂದಾ ಯಾ sensual pleasures ಪ್ರಾಸ್ ಉನ್ನತ್ ಆನಿ ಶಾಸ್ವಾತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಸಂಸಾರಾಂತ್, ಸಂಬಂಧಾನಿ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ಮೆಳ್ಚೊ

ಸಂತೋಸ್ ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ದಿಸಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಾಳೊಕ್ ಆಯ್ಲೆಲೆಬರಿ. ದುಖ್ ಆನಿ ಖಂತ್ ಬೆಜಾರಾಯೆಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ವಾಟ್ ದಿತಾ. ಪೂಣ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾಚೊ ಸಂತೋಸ್ ಚಾಕುಂಕ್ ಕಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಆನಿಕೀ ವರ್ತ್ಯಾ ಸಂತೊಸಾಕ್ ವಾಟ್ ಉಗ್ತಿ ಜಾತಾ.

ಗಮ್ಮತ್, ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಆನಂದಾಚೊ ಚಾಲ್ತಿ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಜೊಡ್ಚೊ, ಆಮಾ ಹರ್‍ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚೊ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ್. ಸಂತೊಸಾನ್ ಆನಿ ಗಮ್ಮತಾಯೆನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ತರ್ ಸಂತೊಸ್ ಯಾ ಗಮ್ಮತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಜಾಣಾ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಆನಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್.

ಯೋಗ ಪರ್ಮಾಣೆ ಸಂತೊಸ್, ಗಮ್ಮತ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಖರೊ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆನಿ ಆನಂದ್ ಭೊಗಿಜೆ. ಖರೊ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆನಿ ಆನಂದ್ ಚಿಂತಾಪ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮತಿಚಿ ಸ್ಥಿತಿ ಜಾಯ್ಜೆ. ಆಮಿ ಕುಟ್ಮಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಇಷ್ಟಾ ಮಂತ್ರಾ ಸಂಗಿಂ ಪಾರ್ಟಿ, ಗಮ್ಮತ್, ಪದಾಂ ಆನಿ ನಾಚ್ ಕರ್ತಾನಾ ಮತಿಂತ್ ಸರ್ವ್ ಖಂತ್ ಬೆಜಾರಾಯ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್‍ನ್ ಚಿಂತಪ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಖರೊ ಆನಂದ್ ಯಾ ಗಮ್ಮತ್ ಜಾತಾ.

ಚಾರ್ ದೀಸ್ ಜೆವಾಣ್ ಮೆಳಾನಾಸ್ತಾಂ ಭುಕೆನ್ ಮೊರ್ಚ್ಯಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ತ್ಯಾ ವೆಳಿಂ ದಾದೊಶಿ ಬಿರಿಯಾಣಿ ಜೆವಾಣ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಎಪ್ಪಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ದಿಲ್ಯಾರ್ ತೊ ಚಿಂತಾಪ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಜೆವ್ತಾ ಆನಿ ಆನಂದ್ ಭೊಗ್ತಾ. ಆವಯ್‌ಚೊ ಎಕ್ಲೊಚ್ ಪೂತ್ Kidnep ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಹಪ್ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮೆಳಾತ್ ತರ್ ತಾಕಾ ತಿ ವೆಗೆಂತ್ ಘೆವ್ನ್ ಸಂತೊಸಾನ್ ದುಖಾಂ ಗಳಯ್ತಾನಾ ಚಿಂತಾಪ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಆನಂದ್ ಭೊಗ್ತಾ. ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಬೋಗಾಂತ್‌ಯೀ ಚಿಂತಾಪ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿ ಯೆತಾ ಆನಿ ಗಮ್ಮತ್ ಆನಂದ್ ಜಾತಾ. ಪೂಣ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಂಸಾರಿ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಸಂಬಂದಾಚ್ಯಾ ಚಿಂತಪ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆನಂದಾಚ್ಯೊ ಘುಡಿಯೊ ಆಮಿ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಘೆನಾಂವ್. ಯೋಗಾಂತ್, ಧ್ಯಾನಾಂತ್ ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಭಜನಾಚೊ (ಕಂತಾರಾಚೊ) ಆನಂದ್ ಆಮಿ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ್ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಚೆ ಜೀವಿತ್ ನೀಜ್ ಜಾವ್ನ್ ಅರ್ಥಭರಿತ್, ದಾದೊಸ್ಕಾಯೆಚೆಂ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪಾವ್ತಾ.

ಯೋಗಾ ಭಿತರ್ಲೆಂ ಖರೆಂ ಸುಖ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪರತ್ ಆನಂದ್, ಚ್ಯಾರ್ ವಿಧಾನಾಂನಿ ಸಂತೊಸ್ ಭೊಗ್ಚೊ ಆನಿ ಆನಂದ್ ಜೊಡ್ಚೊ

ಸಂತೊಸ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಾಂಚೊ ದೊಳೆಂ, ಕಾನ್, ನಾಕ್, ಸ್ಪರ್ಶ್ ಆನಿ ಜಿಬೆಚ್ಯಾ ರುಚಿ ಥಾವ್ನ್ ಘೆಂವ್ಚೊ ಸಂಸಾರ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಸುಖಾ ಥಾವ್ನ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಕಸಲೊಯ್ ಜಾಂವ್, ತಾಂಚೆ ಥಾವ್ನ್ ಮುಖಾರ್ ದುಖ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಲೆಂ ನಾ. ಹೊ ಸಂತೊಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಣಾಯ್ಕಿ ದಿನಾ.

ಸಂತೋಸ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಗಿನ್ಯಾನ್, ಬೂದ್, ಆನಿ ತಾಲೆಂತಾಂ ಉಪಯೋಗ್ಸುನ್ ಮೆಳ್ಚೊ. ಕಾಂಯ್ ಪುಣಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಕಲಾ, ಕವಿತಾ, ಸ್ವಂತ್ ವ್ಯಾಫಾರಾಂತ್ ಯಶಸ್ವಿ, ಸಂಗೀತಾ ಥಾವ್ನ್ ಮೆಳ್ಚೊ. ಹೊ ಸಂತೊಸ್ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಸಂತೊಸಾ ವರ್ನಿ ವರ್‍ತೊ.

ಧ್ಯೇಯ್ ಆನಿ ಆದರ್ಶಾಚೆಂ ಜೀವನ್. ಕಿತ್ಲೆ ಕಶ್ಟ್ ಜಾಲ್ಯಾರೀ ಭಿತರ್ಲೆಂ ಧಯ್ರ್

ಹೊಗ್ಣಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಸತಾ ನಿತಿಚ್ಯಾ ವಾಟೆರ್ ಚಲ್ತೆಂ ಜೀವನ್ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡ್ಟೆಂ. ಪೆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ವೃತ್ತೆಚೊ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಸೆವಾ. ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾ ದೋನ್ ಸಂತೋಸಾ ವರ್ನಿಂ ಊಂಚ್ಲೆಂ.

ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಧ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಗೂಂಡ್ ನಿಯಾಳಾಂದ್ವಾರಿಂ ಊಂಚ್ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ (super consciousness) ಜಾಂವ್ಚೊ ಹೊ ಸಂತೋಸ್ ಆನಿ ನಿರಂತರ್ ಆನಂದ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜ್ಯಾಚೊ ಖರೊ ಸಂತೊಸ್. ಹೆ ಚ್ಯಾರ್ ಸಂತೋಸಾಚೆ ವಿಧಾನ್ ವಾಪಾರುನ್ ಜೀವನ್ ನಂದನ್ ಕರುಂಕ್ ಯೋಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಶಿಕಯ್ತಾ.

ಚಾಲ್ತ್ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಉಲ್ಲಾಸ್, ಆನಂದ್ ಆನಿ ಸೊಮ್ಯಾಲಾಗಿಂ ಸಂಪರ್ಕ್ ಭಗುಂಕ್ ಗರ್ಜೆಚ್ಯೊ ತೀನ್ ಸಂಗ್ತಿಂ

ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನಿಟ್ಟ್ ದವರುನ್ ಖಿಂಚ್ಯಾಯ್ ಬಸ್ಕೆಚ್ಯಾ ಆಸಾನಾಚೆರ್ ತುಕಾ ಪಾತ್ಯಾಣೆ, ಭಾವಾಡ್ತ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಪಸಂದ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ಇಮಾಜೆ ಯಾ ಪಿಂತುರಾ ಫುಡೆಂ ಬಸೊನ್ ದೊಳೆ ದಾಂಪುನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಹಾತ್ ದವರ್‍ನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೊ ಉಡಿಯೊ ಆಯ್ಕೊಂಕ್ ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನೆಕ್ ಹಾಡ್ಚಿ.

ಹ್ಯಾ ಶಾಂತ್ ಭಿತರ್‍ಲ್ಯಾ ಉಲ್ಲಾಸಾಚ್ಯಾ ವಾತಾವರಣಾಂತ್ ಸೊಮ್ಯಾಚೆಂ ಮುಖಮಳ್ ಪಳೆವ್ನ್ ಕಾಳಿಜ್ ಮೊಗಾನ್ ಭರವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಸೊಮ್ಯಾಚೊ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಧಯ್ರ್ ಚಿಂತುನ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಸೊಮ್ಯಾಚೊ ಖರೊ ಆನಂದ್ ಭೊಗ್ಚೊ.

ಅಶೆಂ ಉಲ್ಲಾಸಾಂತ್ ಆನಿ ಆನಂದಾಂತ್ ಚಾಲ್ತ್ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಹರ್ಯೆಕ್ ಸಬ್ದ್ ಚಾಕೊನ್, ತುಕಾ ಬೋವ್ ರುಚ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಬರಿ ಘೆವ್ನ್ ಕಾಳ್ಜಾ ಮತಿಚೊ ಆನಿ ಆತ್ಮೀಕ್ ಆನಂದ್ ಘೆಂವ್ಚೊ ಅಶೆಂ 'ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಬಾಪಾ' ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ ತುಕಾ ಅಗಣಿತ್ ಮಹಿಮೆಂತ್ ಆನಿ ನಿರಂತರಿ ಪೊಸ್ಚ್ಯಾ, ಸಾಂಬಾಳ್ಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂ ಬಾಪಾಕ್ ತುಕಾ ಮತಿಕ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ರೀತಿನ್ ಆಪಂವ್ಚೆ, ಆನಿ ಹೆಂ ಸರ್ಗಿಂ ಡಾಡಾಚೆಂ (ಬಾಪ್) ಉತಾರ್ ಚಾಕ್ಚೆಂ. 'ತುಂ ಸರ್ಗಾರ್ ಆಸಾಯ್' ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ ತುಜ್ಯಾಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸೊಮ್ಯಾಚೊ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಸರ್ಗಿಂ ರಾಜ್ಯಾಚೆಂ ಪರಮ್ ಸುಖ್ ಸಂತೊಸ್ ಭೊಗೊಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್‍ಚೆಂ. 'ತುಜೆ ನಾಂವ್ ಪವಿತ್ರ್ ಜಾಂವ್' ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ ದೇವ್ ಆಮ್ಚೊ ನೀಜ್ ಬಾಪಯ್ ಆನಿ ಆವಯ್ ಹಿ ಸೊಬಿತ್ ಸೃಷ್ಟಿ ಪೃಥ್ವಿ, ಸುಕ್ಣಿಂ ರುಕಾ ಝುಡಾಂಚೆ ವಿಶಿಂ ಚಿಂತುನ್ ತಾಚ್ಯಾ ನಾಂವಾಕ್ ಉಲ್ಲಾಸಾನ್ ಹೊಗೊಳ್ಸುಂಚೆಂ. ಹ್ಯಾ ರಿತಿಂ ಆಮಿ ಲ್ಹಾನ್ ಮಾಗ್ಣೆಂ ಕೆಲ್ಯಾರಿ ದೇವಾ ಥಂಯ್ ಸಂಪರ್ಕ್ ಚಡ್ತಾ. ಆಮಿ ಆನಂದಾನ್ ಬೊರ್‍ತಾಂವ್. ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಆಸ್ತಾಂವ್.

ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಘುಟ್ ಆನಿ ಸಂತೊಸ್ ಎಕಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಗಿಂ ಲಾಗ್ಸಿಲೊ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಚೊ ಮೋಗ್ ಕರ್‍ಯೆತ್ ಕಂಯ್. ಮೋಗ್ ಆಸಾ ಥಂಯ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಸುಖ್ ದುಖ್ ವಾಂಟುನ್ ಘೆವ್ನ್ ಥೊಡಿ ಭುಜಾವಣ್ ಆನಿ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡ್ಯೆತ್. ಹೊ ಸಂಬಂದ್ ಎಕಾ ಬಾಪಾಯ್ಚೊ, ಆವಯ್‌ಚೊ, ಭಾವಾಚೊ, ಭಯ್ಣಿಚೊ, ಪ್ರೇಮಿಚೊ, ಗುರುಚೊ, ಯಾ ಶಿಸಾಚೊ ಜಾವ್ಯೆತ್. ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಖರೊ ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಭದ್ರ್ತಿ ಜೊಡ್ಚೊ ಘುಟ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ದೇವಾ ಥಂಯ್ ಲಾಗ್ಸಿಲೊ ಆನಿ ನಿಶ್ಚಿತ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಶಿಕ್ಚೆಂ ಆನಿ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್‍ಚೆಂ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ರುಚಿ ಪ್ರಮಾಣೆ ಆಮಿ ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಬಾಪಯ್, ಭಾವ್, ಇಶ್ಟ್, ಪ್ರೇಮಿ,

ಪೂತ್, ಬಾಳ್ (ಸಾಂ. ಅಂತೊನಿ ಬರಿ) ಖಂಚೊಯ್ ಏಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ನಿಶ್ಚಿತ್ ಕರ್ನ್ ಘಟ್ಟ್ ಕರ್ನ್ಯೊ. ಆನಿ ಹರ್ಯೇಕ್ ಪಾವ್ಲಿಂ ತ್ಯಾ ಸಂಬಂದಾ ಸವೆಂ ಸೊಮ್ಯಾಲಾಗಿಂ ಉಲವ್ನ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಹರ್ಯೆಕ್ ಸುಖ್ ದುಕ್ ವಾಂಟುನ್ ಘೆವ್ನ್ ಸಂತೊಸ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆನಿ ಭದ್ರತಿ ಜೊಡ್ಯೆತ್. ಸರ್ವ್ ಬಿರಾಂತ್ ಪಯ್ಸ್ ಸರ್ನ್ ಕೆದಾಳಾಯ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಭರಿತ್ ಅರ್ಥಭರಿತ್ ಜೀಣ್ ಜಿಯೆವ್ಯೆತ್.

ತುಕಾ ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಬಾಪಾಚೊ ಸಂಬಂಧ್ ಸಾರ್ಕೊ ಮ್ಹಣ್ ಭೊಗ್ತಾ ತರ್ ಕೆದಾಳಾ ತಾಚೆಲಾಗಿಂ : ಡ್ಯಾಡಿ, ಪಪ್ಪಾ, ಆನಾ, ಬಾಬಾ ಇತ್ಯಾದಿ ತುಕಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಥರನ್ ಯೋಗ್ಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಭೊಗ್ಚ್ಯಾ ಸಂಬಂದಾ ಸವೆಂ ತುಜೆಂ ಸುಖ್ ಸಮಾಧಾನ್ ಮಾಗ್ಯೆತ್. ರಗ್ತಾ ಮಾಸಾಚ್ಯಾ ಎಕಾ ವ್ಯೆಕ್ತಿಲಾಗಿಂ ಸಮಾಧಾನ್ ಉಲಂವ್ಚೆಪರಿಂ ಸಳವಳಿನ್ ಉಲೊಂವ್ಕ್ ನಿರಂತರ್ ಸಾಧನ್ ಆನಿ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕೆಲೆಂಯ್ ತರ್ ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾಚ್ ಮಜತೆನ್ ತುಜಿ ಜಿಣಿ ನಂದನ್ ಜಾಯ್ತ್.

ಪವಿತ್ರ್ ಸಬ್ದಾಚೆಂ ಯಾ ಧರ್ಮ್ ಗ್ರಂಥಾಚ್ಯಾ ವಾಚ್ಪಾ ಥಂಯ್ ಉಲ್ಲಾಸ್, ಸಂತೊಸ್ ಭೊಗ್ಚೆಂ ಯೋಗಾಚೆಂ ವಿಧಾನ್ ಹರ್ಯೆಕಾ ಧರ್ಮಾಸತ್ ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥಾಚೆಂ ವಾಚಪ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಜಿಣಿಯೆಚ್ಯಾ ಆನಂದಾಚೊ ಬೋವ್ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ್. ಧರ್ಮ್ ಗ್ರಂಥ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದೇವ್ ಸ್ಪಿರಿತಾಚ್ಯಾ ಪ್ರೇರಣಾನ್ ಬರಯಿಲ್ಲಿಂ ಬರ್ಪಾಂ. ಜಿವಿತಾ ವಾಟೆಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ದಿಂವ್ಚೊ ಅಮರ್ ದೇವ್ ಉತ್ರಾಂಚೆಂ ಖಜನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಇತ್ಲ್ಯಾ ಮಹಿಮೆಚೆಂ ದೆವಾಚೆಂಚ್ ಪವಿತ್ರ್ ಉತಾರ್ ವಾಚುನ್, ಆಯ್ಕೊನ್, ತಾಚೊ ಖರೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡಿಜೆ ತರ್ ಹ್ಯಾ ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥಾಕ್ ತ್ಯಾ ಮಾನಾನ್ ಆನಿ ಮಹಿಮೆನ್ ಜಾಣಾ ಜಾವ್ನ್ ಸಮ್ಜೊಚೆಂ ಆನಿ ಅರ್ಥ್ ಕರ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಭಾರತೀಯಾ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ್, ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥಾಕ್ ಬೋವ್ ಮಹತ್ವ್ ದಿತಾ ಆನಿ ಹೆಂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಆಯ್ಕೊನ್, ಸಮ್ಜೊನ್ ತ್ಯಾ ಪರಿ ಆಮ್ಚೆಂ ಜೀವನ್ ಅರ್ಥಭರಿತ್, ಉಲ್ಲಾಸಾಚೆಂ ಜತಾವ್ನ್ ಪರಿವರ್ತವ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಟ್ ದಾಕಯ್ತಾ. ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥಾಚೊ ವಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಉತ್ರಾಂಚೊ ಪಯ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಶ್ರುತಿ (Shruthi) ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಉಗ್ತಾಪೆಂ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಸತ್.

ದುಸ್ರೊ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಸ್ಮೃತಿ (smriti) ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಉಗ್ತಾಪೆಂ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಸತ್ ಇತ್ಯಾರ್ಥ್ ಕರ್ನ್ ಸಾಧಾನಾಂ ದ್ವಾರಿಂ ಸಮ್ಜೊಂಚೆಂ.

ತಿಸ್ರೊ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ನಾಯ್ಯಾ (Nayya) ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಹಿಂ ಸಾಗೊರಾಬರಿಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥಾಂ ಸೂತ್ರಾಂದ್ವಾರಿಂ ಉಡಾಸ್ ದವರುನ್ ಸಮ್ಜೊಂಚೆಂ.

ದೆವಾಚ್ಯಾ ಉತ್ರಾಂಚೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಯೋಗಾಚಿಂ ತೀನ್ ಮೆಟಾಂ. ಪಯ್ಲೆಂ : ತುಜ್ಯಾ ಯೋಗ ಬಸ್ಕೆರ್ ತುಕಾ ಮನಾ ಪಸಂದ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಸೊಮಿಯಾಚ್ಯಾ ಪಿಂತುರಾ ಮುಕಾರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಆಸಾನಾಚೆರ್ ಬಸ್. ಸವ್ಕಾಸ್ ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಕರ್ ಆನಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ ಕರುನ್ ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಕರ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ರಾಟಾವಳಿಂ ಥಾವ್ನ್ ವೆಗ್ಳೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಸೊಮಿಯಾಚಿ ದೈವಿಕ್ ಹಾಜರಿ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಆನಿ ಭೊವಾರಿಂ ಭಗ್.

ದುಸ್ರೆಂ: ಹ್ಯಾ ಆನಂದಾಭರಿತ್ ಶಾಂತ್ ವಾತಾವರಣಾಂತ್ ಪವಿತ್ರ್ ಸಬ್ದ್ ವಾಚುಂಕ್ ಆನಿ ಆನಂದಾಚೆ ಕುರ್ಪೆನ್ ಭರುಂಕ್ ಮಾಗ್. ದೆವಾಚೆಂ ಉತಾರ್ ಆಯ್ಕೊಂಕ್, ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಆನಿ ನಿಯಾಳ್

ಕರುಂಕ್ ವೋಂಟ್, ಜೀಬ್, ಮತ್, ಕಾಳಿಜ್ ನಿತಳ್ ಆನಿ ಯೋಗ್ಯ್ ಜಾಂವ್ಚಿ.

ತಿಸ್ರೆಂ: ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮತಿಚೆ ಆನಿ ಕುಡಿಚೆ ಏಕಾಗ್ರತೆನ್ ಆನಿ ಥಿರಾಸಾಣೆನ್ ಹರ್‍ಯೇಕ್ ಸಬ್ದ್ ಆನಿ ವಾಕ್ಯೆಂ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಗುಮಾನ್ ದೀವ್ನ್ ಸ್ಪಿರಿತಾಚೆ ಕುರ್ಪೆನ್ ಆನಿ ಆನಂದಾನ್ ವಾಚ್. ವಾಚ್ತಾನಾ ಆಸಕ್ತಿಚೊ ವಿಷಯ್ ಆನಿ ತುಜ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚೆರ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಕರ್‍ಚೊ ಸಬ್ದ್ ವಾ ವಾಕ್ಯೆಂ ಯೇತ್ ತರ್ ತ್ಯಾಚ್ ಘುಡ್ಯೆ ದೊಳೆ ಧಾಂಪ್ ಆನಿ ತೆ ವಿಷಯ್ ತುಜ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚೆರ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ ಗುಂಡಾಯೆನ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಅರ್ಥ್ ಕರ್. ತುಜೆರ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಘಾಲ್ಲ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಸೊಮಿಯಾಚ್ಯಾ ಉತ್ರಾವಿಶಿಂ ತುಜೆ ಮುಕಾರ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಸೊಬಿತ್ ಸೊಮಿಯಾಚ್ಯಾ ಪಿಂತುರಾಚೆರ್ ದೀಷ್ಟ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉಲಯ್ ಆನಿ ಮೌನ್ ಪಣಿ ಸೊಮಿಯಾಚೊ ತಾಳೊ ಅಂತಸ್ಕರ್ನಾಂತ್ ಆಯ್ಕೊನ್ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಭರ್. ಪವಿತ್ರ್ ವಾಚ್ಪಾಂಚ್ಯಾ ಖಂಯ್ಚ್ಯಾಯ್ ವಿಷಯಾಚೆರ್ ತುಜ್ಯಾ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಅನುಭಾವಾಚ್ಯಾ ಆಧಾರಾನ್ ಸೊಮಿಯಾಲಾಗಿಂ ಸಳಾವಳಿನ್ ಉಲಯ್ ಆನಿ ಧ್ಯಾನ್ ಕರ್. ಅಶೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್‍ಸಿ ತರ್ ತುಂ ಪವಿತ್ರ್ ಪುಸ್ತಕಾಚ್ಯಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಉತ್ರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ದಾದೊಸ್ಕಾಯ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಸದಾಂ ಜೊಡ್ತೊಲೊಯ್ ಆನಿ ತಾಚೊ ಸ್ವಾದ್ ಚಾಕ್ತಲೊಯ್.

ಜಪ್ ಮಂತ್ರ್ : ಸಮ್ಜಣಿ ಆನಿ ದರ್ಶನ್ : ದೆವಾಚೆಂ ನಾಂವ್ ಪರತ್ ಆನಿ ಪರತ್ ಉಚಾರ್‍ಚ್ಯಾಕ್ ಜಪ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಪವಿತ್ರ್ ಸಬ್ದಾಂ ಘೊಸ್ ಪರತ್ ಆನಿ ಪರತ್ ಉಚಾರ್‍ಚ್ಯಾಕ್ 'ಜಪ್ ಮಂತ್ರ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ದೈವಿಕ್ ನಾಂವ್ ಏಕಾ ಮಟ್ವ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ವಯ್ರ್ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂಯಿ ಜಪ್ ಮಂತ್ರ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಆಮ್ಚಿ ಆಶಾಂತ್ ಮತ್ ಶುದ್ದ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಭಿತರ್ಲೆಂ ಸಮಾಧಾನ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಜಪ್ ಮಂತ್ರ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಬೋವ್ ಸಂಪಿ ಆನಿ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ವಾಟ್ ಮ್ಹಣ್ ಖುಷಿ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ನಾಂವಾಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಬಳ್ ಆನಿ ಪರಿಣಾಮ್ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಕ್‌ಚ್ ನಾ.

ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ರಾಟವಳಿಂನಿ, ವೈಯುಕ್ತಿಕ್, ಕುಟ್ಮಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂನಿ ಆಸೊನ್ ಖರ್‍ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ, ಪವಿತ್ರ್ ವಾಚ್ಪಾಚೊ ಯಾ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಜಿಣಿಯೆಚೊ ಖರೊ ಆನಂದ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಸಕಾನಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಚಂಚಲ್ ಮತಿಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಹಾಡ್ನ್ ಬಿತರ್ಲೆಂ ಸುಖ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿ ಬೊಗಿಜೆ ತರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮತಿಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಬಳಾದಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಯ್. ದೆವಾಚ್ಯಾ ನಾಂವಾಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಸಕತ್ ಖಂಚ್ಯಾತ್‌ಚ್ ನಾ ಮ್ಹಣ್ ಆದಿಂ ಮಾಗಾಥಾವ್ನ್ ಸರ್ವ್ ಸಾಂತ್, ಖುಷಿ ಆನಿ ಯೋಗಿಂನಿ ಜಿವಿತಾಚಿ ಸಾಕ್ಸ್ ಜಾವ್ನ್ ರುಜು ಕೆಲಾಂ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಕೋಣ್ ಹಾಚೊ ಖರ್‍ಯಾಪಣಿ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರ್‍ತಾ, ಸುಖ್ ಸಮಾಧಾನ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಜೊಡ್ತಾ, ಏಕಾಗ್ರತಾ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾಚೊ ಆನಂದ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಹಾಚ್ಯಾ ವರ್ನಿ ಸಂಪಿ ಆನಿ ಸಲಿಸ್ ವಾಟ್, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದುಸ್ರಿ ನಾ.

ದೆಕುನ್ ಹೆಂ ಬೋವ್ ಭಳಾದಿಕ್ ಆನಿ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಪ್‌ಮಂತ್ರ್ ಕರ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್ ಜಾಣಾಂ ಜಾವ್ಯಾಂ.

ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಜಪ್ ಮಂತ್ರ್ ಧ್ಯಾನ್ ಕರ್ಚೆ ವಿಧಾನ್

ತುಜ್ಯಾ ಧ್ಯೇಯ್ ಆದರ್ಶಾಚೆಂ ಸೊಮ್ಯಾಚೆಂ ಪಿಂತುರ್ ತುಜ್ಯಾ ಬಸ್ಕೆ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಂಚ್ ಫುಟಿ ಪಯ್ಸ್ ದವರ್ ಆನಿ ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ನೀಟ್ ಬಸ್. ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಕರ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಥೊಡೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ್ ಆನಿ ಶ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ ದಾಷ್ಟ್ ಪಿಂತುರಾಚ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಚೆರ್ ಜಾತಾತಿತ್ಲ್ಯಾ ಏಕಾಗ್ರತೆನ್

ಖಿಂಚೆವ್ನ್ 10 ಪಾವ್ಟಿಂ ಸವ್ಕಾಸ್ ಶ್ವಾಸ್ ಘೆತಾನಾ ' ಸೊಮ್ಯಾ ಜೆಜು ' ಶ್ವಾಸ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡ್ತಾನಾ 'ಕಾಕುಳ್ತ್ ಕರ್' ಮಂತ್ರ್ ಪಠನ್ ಕರ್. ಆತಾಂ ದೊಳೆ ಧಾಂಪ್ ಆನಿ ಪಿಂತುರ್ ಕಪಲಾ ಮಧೆಂ ಕೇಂದ್ರಿತ್ ಕರ್ನ್ ಪಳೆ. (Nagative of Lords Picture by closing the eyes) ಆನಿ ತೆಂಚ್ ಮಂತ್ರ್ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಪಠನ್ ಕರ್. ಪರತ್ ದೊಳೆ ಧಾಂಪ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಪರಿಂ ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪಿಂತುರಾಚೆಂ ಕಪಾಲಾರ್ ಕೇಂದ್ರಿತ್ ಕರ್ 10 ಪಾವ್ಟಿಂ ದೊಳೆ ಉಗ್ತೆ ದವರ್ನ್ ಮತ್ ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಚೆರ್ ಕೇಂದ್ರಿಗತ್ ಕರ್ನ್ ಆನಿ ಧಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಂತ್ರ್ ಪಠನ್ ಕರ್. ಅಶೆಂ ಧಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ದೊಳೆ ಉಗ್ತೆ ದವರ್ನ್ ಮತ್ ಸೊಮ್ಯಾಚ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಚೆರ್ ಕೇಂದ್ರಿಗತ್ ಕರ್ನ್ ಆನಿ ಧಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ದೊಳೆ ಧಾಂಪುನ್ ಕಪಾಲ್ ಕೇಂದ್ರಿತ್ ಕರ್ನ್ ಮ್ಹಣ್ಟೆಂ ಮತ್ ಥಿರ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಹೆಂ ಸರಳ್ ಆನಿ ಉತ್ತೀಮ್ ವಿದಾನ್.

ಪಾಂಚ್ವೊ ಭಾಗ್

ಭಾರತೀಯ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತಾ

ಅಮ್ಚಿ ಭಾರತೀಯ್ ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಜಾಣಾ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಹಿ ಹಿಂದು ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೋವ್ ವಿಶಾಲ್ ಆನಿ ಅಪರಿಮಿತ್. ಏಕ್ ದಾಕ್ಲೊ ದಿಂವ್ಚೊ ತರ್ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ಭಾರತಾ ಥಾವ್ನ್ ಚ್ಯಾರ್ ವೇದಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳಿಂ ಅಪೂರ್ವ್ ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಗ್ರಂಥಾಂ ಇತ್ಲಿಂ ವಿಶಾಲ್ಕಿ ಕೊಣಾಯ್ಚ್ಯಾನಿ ಎದೊಳ್ ಹ್ಯಾ ಚ್ಯಾರ್ ವೇದಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಏಕ್ ವೇದಾ ಸಯ್ತ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ಶಿಕೊಂಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾ. ತೆಂ ಕಶೆಂಗೀ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಚ್ಯಾರ್ ವೇದಾಂತ್ ಚಿಂತ್ಯಾ 'ಋಗ್ ವೇದಾ -ಮ್ಹಳೆಂ ಏಕ್. ತೆಂ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಅದ್ಯಾಯನ್ ಕರುಂಕ್ ಹಜಾರಾಂ ವಯ್ರ್ ಅಧ್ಯಯ್ ಆಸಾತ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಂಸ್ಕೃತ್ ಭಾಷೆಂತ್ ಆಸಾ. ಆತಾಂ ಜಾಯ್ತೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಾಂತ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಸರ್ವ್ ಭಾಸಾಂನಿ ಭಾಷಾಂತರ್ ಕೆಲಾಂ ತರೀ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಖಜಾನಾಂಚೊ ತರ್ಜೊಮೊ ಕರುಂಕ್ ಎದೊಳ್ ಕೊಣಾಯ್ಕಿ ಜಾಲ್ಲೆಂ ನಾ. ದೆಕುನ್ ಹೆಂ ವಿಶಾಲ್ ಭಾರತೀಯ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಜ್ಞಾನ್ ಮುಖ್ಯ ಜಾವ್ನ್ ತೀನ್ ಭಾಗಾಂನಿ ವಾಂಟುನ್ ಘೆತ್ಲಾಂ.

ಸಾಗೊರಾ ಪ್ರಾಸ್ ಅಧಿಕ್ ವಿಶಾಲ್ ಆನಿ ಅಧಿಕ್ ಗೂಂಡಾಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ, ಸರ್ವ್ ಪವತ್ರಾ ಒಟ್ಟು ಕೆಲ್ಯಾರೀ ತಾಂಚೆವರ್ನಿ ಅತೀ ಊಂಚ್ ವೈಭವಿಕ್ ಆನಿ ಅತೀ ಉನ್ನತ್ ಭಾರತೀಯ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಆನಿ ಜ್ಞಾನ್ ಭಂಡಾರ್ ತೀನ್ ವಿಭಾಗಾಂನಿ ವಾಂಟ್ಯೆತಾ. ಪಯ್ಲೆಂ : 'ಶ್ರುತಿ-ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಉಗ್ಡಾಪೆಂ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಸತ್. ಹಾಂತುಂ ಮುಖ್ಯ ಜಾವ್ನ್ ಚ್ಯಾರ್ ವಿಶಾಲ್ ವೇದ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ 'ರಿಗ್ ವೇದಾ ಸಮಾ ವೇದಾ, ಯಜುರ್ ವೇದಾ ಆನಿ ಅಥರ್ವ ವೇದಾಂ ಆಸಾತ್. 108 ಮುಖ್ಯ ವೇದಾಂತಾ ಹಾಕಾ 'ಉಪನಿಶದ್' ಮ್ಹಣ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹಾಂತುಂ ಏಕೇಕ್ 'ವೇದಾ- ವಿಂಚ್ಲಾರೀ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಅದ್ಯಾಯನ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾದರ್ಣ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್. ಇತ್ಲೆಂ ವಿಶಾಲ್ ಆನಿ ಗುಂಡಾಯೆಚೆಂ ಹೆ ಉಗ್ಡಾಪೆಂ ಕೆಲ್ಲೆ ಭಾರತೀಯ ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ 'ಶ್ರುತಿ - ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಇತ್ಲೆ ವಿಸ್ತಾರ್, ಮತಿಂಚ ಉಂಚಾಯೆನ್ ಮೆಳ್‌ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಹೆ 'ಶ್ರುತಿ -ಜ್ಞಾನ್ ಆನಿ ವಿಜ್ಞಾನ್ ಅಮೆರಿಕಾಚ್ಯಾ University o Bedic Science - ಪ್ರಮಾಣೆ ಕ್ರಿಸ್ತ್ ಜಲ್ಮೊಂಚ್ಯಾ ತೀನ್ ಹಜಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಆದಿ

ಥಾವ್ನ್ ಪವಿತ್ರ್‌ಪಣಿ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಆನಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಗ್ರಂಥಾಂ. ಪೂಣ್ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಜಾಣಾರ‍್ಯಾಂ ಪ್ರಮಾಣೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಹೀಂ ಚ್ಯಾರ್ ವಿಶಾಲ್ ಆನಿ ಮಹೊನ್ನತ್ ವೇದಾಂ- ಕೊಣೆಂ, ಕಶಿಂ ಬರವ್ನ್ ತರ್ಜುಮೊ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಮ್ಹಣ್ ಕೊಣೇ ನೆಣಾ. ದೆಕುನ್ ಹಾಕಾ ದೆವಾನ್‌ಂಚ್ ಉಗ್ಡಾಪಿಲ್ಲೆಂ ಸತ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಭಾರತೀಯ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತೆಚೊ ದುಸ್ರೊ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಸ್ಮೃತಿ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಉಗ್ಡಾಪೆಂ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಸತ್ (ಶ್ರುತ) ಉಡಾಸಾಕ್ ಹಾಡ್ನ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ವಿಶ್ಲೆಷಣ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ - ಮ್ಹಣ್ ಅರ್ಥ್ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಜಾಯ್ತೆ ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಆನಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಗ್ರಂಥ್ ಆಸಾತ್.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಬೌತಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಾಂತ್ Newton's Formula & Motion (F=Ma) Einstein's Formula Relativity (E=Mc) ಅಶೆಂ ಆಮಿ ಆಯ್ಕಾಲಾಂ. ಅಸಲ್ಯಾ ಸೂತ್ರಾಂನಿ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಗುಂಡಾಯೆಚೆಂ ಜ್ಞಾನ್ ಲಿಪೊನ್ ಆಸ್ತಾ. ತ್ಯಾಚ್ ಪ್ರಮಾಣೆ ಭಾರತೀಯ ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನ್ ಬೋವ್ ವಿಸ್ತಾರ್ ಆನಿ ಗುಂಡಾಯೆಚೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸೂತ್ರಾಂ ರುಪರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಅರ್ಥ್ ಕರುಂಕ್ ಸುಲಭ್ ಜಾತಾ. ಹಾಂತುಂ ಮುಖ್ಯ ಜಾವ್ನ್

1. Vedaanta Sutra ಯಾ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ 2. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ 3. ನಾರದ ಭಕ್ತಿ ಸೂತ್ರ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಗ್ರಂಥಾಂ ಪ್ರಮುಖ್ 500 ವರ್ಸಿ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿ ಸೂತ್ರಾಂ ಹರ್ಯೆಕ್ ಸೂತ್ರ್ ವಿಸ್ತಾರ್ ಆನಿ ಗುಂಡಾಯೆಚಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ದಿತಾತ್. ಆಮ್ಚೆ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಆನಿ ಏಕ್‌ಚ್ ಸತ್ ಅಮರ್ ಜೀವಿತ್ ಉಗ್ಡಾಪೆಂ ಕರುಂಕ್ 'ಸಾಧಕಾಂಕ್' ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ರೀತಿನ್ ಪ್ರೇರೀತ್ ಕರ‍್ತಾತ್. ವಿವಿಧ್ ಮಾನಸಿಕ್ ವಿಕಾಸಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಹಿ ಸೂತ್ರಾಂ ಉಡಾಸ್ ದವರ‍್ಯೆತ್. ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ 'ಸಾಧನ್' ಕರುಂಕ್ ವಾಟ್ ತಿಂ ದಾಕಯ್ತಾತ್. ದೇವ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ರೂಪ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ, ಆದಿ ಅಂತ್ಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ, 'ಸತ್ ಜಿವಿತ್ ಆನಂದ್' ಮ್ಹಣ್ ಜ್ಞಾನಾ ದ್ವಾರಿಂ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಸಾದಾಕಾಂಕ್ ವೆದಾಂತ ಸೂತ್ರ ವಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಸೂತ್ರ ಆಧಾರ್ ದಿತಾತ್.

ಮತಿಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಇಂದ್ರಿಯಾಂಚೆರ್, ಸರ್ವ್ ತಾಳ್ಣ್ಯಾಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವರ್ನ್ ಶುದ್ಧ್ ಮತ್ ಆನಿ ಅಂತಸ್ಕರ್ನಾದ್ವಾರಿಂ ಏಕಾಚ್ ದೆವಾ ಥಂಯ್ ಅಮರತ್ವ ಜೊಡುಂಕ್ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಾಂ ಆಧಾರ್ ದಿತಾತ್.

ಭಕ್ತಿಚ್ಯಾ, ಮಾಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಸೆವೆಚ್ಯಾ ಮನೊಭಾವಾಂತ್ ದೆವಾ ಥಂಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಇಷ್ಟ ದೆವಾತೆ ದ್ವಾರಿಂ (ಕ್ರೀಸ್ತಾಂವಾಕ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್) ಸರ್ಗಿಚೆಂ ರಾಜ್ ನಿರಂತರಿ ಭೊಗುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಸಾಧಾಕಾಕ್ ಭಕ್ತಿ ಸೂತ್ರ ಆದಾರ್ ದಿತಾತ್.

ಹರ್ಯೆಕ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ತಾಚ್ಯಾ ಸ್ವಭಾವಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಆನಿ ಧರ್ಮಾ ಪ್ರಮಾಣೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಪ್ರಗತಿ ಆನಿ ಅಮರತ್ವ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಹಿಂ ಸೂತ್ರಾಂ ಕುಮೊಕ್ ಕರ‍್ತಾತ್. ಹೆಂ ವಿಶೇಸ್ ಜ್ಞಾನ್ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸತ್ ಗುರುಂಚಿ ಭೋವ್ ಗರ್ಜ್. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಹೆಂ ಸರ್ಗಿಚೆಂ ರಾಜ್ ಉಗ್ಡಾಪೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಜಿಯೆತಲ್ಯಾ ಸತ್ ಗುರುಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಸ್ಥಾನ್.

ಏಕ್ ದೇವ್ ಆನಿ ತಾಚಿಂ ಮಿಲ್ಯಾಂತರ್ ರುಪಾಂ

ಆಮಿ ಕ್ರೀಸ್ತಾಂವಾನಿ ಸರ್ವೆಸ್ಪರ್ ದೇವ್ ಮ್ಹಳ್ಯೊ ಏಕ್ ಆನಿ ತೊ ಹರ್ಯೇಕಾಂತಿ, ಹರ್ಯೇಕ್‌ಕಡೆ ಆನಿ ಹರ್ಯೇಕ್ಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಜಿವಂತ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆತಾಂವ್. ಭಾರತೀಯ್ ಪ್ರಜಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾ ಪೂರ್ವ 10 ಹಜಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಯಾ ತಾಚ್ಯಾಕಿ ಆದಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಎಕ್‌ಚ್ ದೇವಾಕ್ ದೋನ್ ರೀತಿನಿ ಆರಾಧ್ಸಿತಾತ್ ಆನಿ ಮಾನುನ್ ಘೆತಾತ್. ಅಗಣಿತ್ ದೆವಾಕ್ ಹಿಂದು, ಸತ್-ಚಿತ್- ಆನಂದ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಅರ್ಥಾನ್ ಸಮ್ಜ್ಯಾತಾತ್. ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಅಗಣಿತ್ ಎಕಾಚ್ 'ಸತ್' ಆನಿ ಆದಿ, ಅಂತ್ಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಅಸ್ತಿತ್ವ್ 'ಚಿತ್' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಉಂಚಾಯೆಕ್ ಆನಿ ಗೂಂಡಾಯೆಕ್ ಮಿಕ್ಸೊಂಚೆಂ, ಗಡ್‌ಚ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ. ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸ್ಚೆಂ ಜ್ಞಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನ್. 'ಆನಂದ್' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಕೆದಿಂಚ್ ದುಖ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ, ಅಮರ್. ಅತ್ಯೊನ್ನತ್ ಆನಂದಾಚಿ ಸ್ಥಿತಿ. ತ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ತ್ಯಾ ಎಕಾಚ್ ದೆವಾಕ್ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಹರ್ಯೇಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಆಸ್ಸೊ, ಖರಿ ಸಾಕ್ಸ್ ಜಾವ್ನ್ ವಿನಾಶಿ ಕುಡಿಂತ್ ಅಮರ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೊ ಅತ್ಮೊ ಮ್ಹಣ್ಟಾತ್. ತೊ ಅಪರಿಮಿತ್ ಶಕ್ತಿವಂತ್. ಎಕಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ಹರ್ಯೇಕ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಜಿವಂತ್ ಆಸೊನ್ 'ಪ್ರಾಣ' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಬ್ರಹ್ಮ (ಜೀವ್) ಸಕ್ತೆಂತ್ ಸಕ್ಕಡ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಮತಿಕ್ ಆಟಾಪುಂಕ್ ಆಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಪರಮಾತ್ಮ. ಹ್ಯಾ ಎಕಾಚ್ ದೆವಾಕ್ ಪರಾಮಾತ್ಮ ಆದಿ ಶಕ್ತಿ, ಪರಾಶಕ್ತಿ, ಪರಾಬ್ರಹ್ಮ, ಈಶ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಬ್ದಾಂನಿ ಭಕ್ತ್ ಉಲೊ ಕರ್ತಾತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಏಕ್ ಖರ್ಯಾ ಪರಮಾತ್ಮಕ್' ವಿವಿಧ್ ರುಪಾಂನಿ ಪಳೆವ್ನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸಮ್ಜಣೆ ಪ್ರಮಾಣೆ ಜಾತಾ ತರ್ 'ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ' ನಿರ್ದೇಶಾನಾ ಖಾಲ್ ಆರಾಧನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಪೂಣ್ ಜ್ಞಾನಿ ತಾಚ್ಯಾ ಪರಮಾತ್ಮಕ್ ನಿರಾಕಾರ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಕಸಲೊಚ್ ಆಕಾರ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಅಖಿಂಡ್ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಮ್ಹಣ್ ತಪಸ್ಸ್ ಕರ್‍ನ್ ತತ್ವ್ ಜ್ಞಾನ್ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಭಗುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಥೊಡೆ ತ್ಯಾಚ್ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಥಂಯ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ನಿರ್ದೇಶನಾ ಖಾಲ್ ವಿಶೇಸ್ ಸಾಧನ್ ಮಾತ್ರ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಧ್ಯಾನಾಂತ್ ಮಗ್ನ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲೆಂ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಉಗ್ಡಾಪೆಂ ಕರ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಅಮರತ್ವ ಆನಿ ಪರಮಾನಂದ್ ಜೊಡ್ತಾತ್. ಜಾಯ್ತೆ ತ್ಯಾ ಎಕ್‌ಚ್ 'ಪರಮಾತ್ಮಾಕ್' ಹರ್ಯೆಕಾ ಜಿವಾ ಥಂಯ್ ಪಳವ್ನ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ದುಬ್ಳ್ಯಾ ದಾಕ್ಟ್ಯಾಂಚಿ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಸೆವಾ ಕರ್‍ನ್ ಆನಂದಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಸಾಧನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಚ್ಯಾರ್ ರೀತಿನ್ ತ್ಯಾ ಎಕಾಚ್ ಸತಾ ಥಂಯ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ದೆವಾ ಥಂಯ್, ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ್, ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ, ರಾಜಿ ಯೋಗ್ ಆನಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗಾನ್ ಸಾಧನ್ ಕರ್‍ನ್ ಖರೊ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಅಮರತ್ವ ಜೊಡುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹಿ ಏಕ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಭಾರತೀಯ್ ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ.

ಹಿಂದೂ ಯಾ Hinduism ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಧರ್ಮ್ ಆನಿ ಮತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ನಾ. ಹಿಂದು ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಭಾರತೀಯ್ ಪ್ರಜಾ ಆನಿ ತಾಂಚಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. 'ಸನಾತನ ಧರ್ಮ್' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಹರ್ಯೆಕ್ ಜಾತಿ ಕಾತಿಚ್ಯಾ, ಧರ್ಮಚ್ಯಾ ಲೊಕಾಂನಿ ಮಾನುನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ದಿಶ್ಟಿಕೋನಾಚಿ ಜಿವಿತಾ ವಾಟ್. ಭಾರತೀಯ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉಗ್ತ್ಯಾ ಮನಾನ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾನ್ ಹರ್ಯೆಕ್ ಧರ್ಮ್ ಆನಿ ಮತ್ ದೆವಾಲಾಗಿಂ ವೆಚಿ ವಾಟ್ ಮ್ಹಣ್ ಮಾನುನ್ ಘೆತಾ ಆನಿ ಹರ್ಯೆಕಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ತಾಚ್ಯಾ ಮತಿಚ್ಯಾ ವಿಕಾಸಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಧರ್ಮಾ ವಿಂಚ್ನುಕ್ ಕರ್ಚೆಂ ಸ್ವತಂತ್ರ್ ದಿತಾ.

ಹರ್ಯೇಕಾಕೀ ಎಕ್‌ಚ್ ಏಕ್ ದೇವ್ ಪರಮಾತ್ಮಕ್ ದೆಕ್ಚ್ಯಾ ಭಾರಾತಾಚ್ಯಾ ಪುರ್ವಿಲ್ಯಾ

ಮಹಾತ್ಮ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ದೆವಾ ಥಂಯ್ ಏಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಋಷಿ ಮುನಿಂನಿ ಏಕಾ ಸರೆಸ್ಪರ್ ದೆವಾಕ್ ಆಧಿ ಶಕ್ತಿ ಯಾ ಪರಮೇಶ್ವರ ಯಾ ಪರಾಬ್ರಹ್ಮಾ ಮ್ಹಣ್ ವೊಲಾಯ್ಲೆಂ. ಹ್ಯಾ ಏಕಾ ದೆವಾಚಿಂ ತೀನ್ ರೂಪಾಂ ಆನಿ ಕೃತ್ಯಾಂ ಆಮಿ ತಾಚೆ ಪ್ರಕೃತೆಂತ್ ಪಳೆಯ್ತಾಂವ್. ತ್ಯಾ ಏಕಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಸೃಷ್ಟಿ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ಪುರುಷ್ ಸಕ್ತೆಕ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಲಾಂ. ತಾಚೆ ಥಂಯ್ ಸದಾಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸ್ತ್ರೀ ಸಕ್ತೆಕ್ ಸರಸ್ಪತಿ ಮ್ಹಣ್ ಆಪಯ್ಲಾಂ. ಹಿ ಸಗ್ಳಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಸಾಂಬಾಳ್ಚ್ಯಾ ಆನಿ ಸೊಡ್ವಣೆಚಿ ವಾಟ್ ದಾಕಂವ್ಚ್ಯಾ ಪುರುಶ್ ಸಕ್ತೆಕ್ ವಿಷ್ಣು ಆನಿ ಸ್ತೀ ಸಕ್ತೆಕ್ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಆನಿ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ದೆವಾಥಂಯ್ ಏಕ್ ಕರುಂಕ್ ವೆಳಾಕಾಳಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಅವ್ತಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ವರ್‍ತಾ. ಯಾ ಸೊಡ್ವಣೆಚಿ ವಾಟ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಜಿವಿತಾ ಆನಿ ಸಂದೇಶಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ದಾಕಯ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಸೃಷ್ಟೆಂತ್ ಆನಿ ಸೊಡ್ವಣೆಚ್ಯಾ ವಾಟೆರ್ 'ಮಾಯಾ' ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಮಾರೆಕಾರ್ ವಿಶೇಸ್ ಅಸತ್ಯ ಯಾ ಮಿತ್ಯಾ ಸಕ್ತೆಂತ್ಲೆ ಬಚಾವ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥರಾನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಸೃಷ್ಟೆಕ್ ಅಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಬ್ಜೊಂಚ್ಯಾ ದುಷ್ಟ್ ಸಕ್ತೆಕ್ ನಾಸ್ ಕರ್‍ನ್ ನವೊ ಜೀವ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ತ್ಯಾ ಏಕಾಚ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ತಿಸ್ರ್ಯಾ ರುಪಾಕ್ ಶಿವ ಆನಿ ಪಾರ್ವತಿ (ಶಿವ -ಶಕ್ತಿ) ಮ್ಹಣ್ ಆಪಯ್ತಾತ್.

ಹಿ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭಾರತೀಯ್ ಸಂಸ್ಕೃತೆನ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಪೂರ್ವ್ ಧಾ ಹಜಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಆದಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಮಾನುನ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ ರೀತ್. ಹ್ಯಾ ತ್ರಿಂದಾದಿಚೊ ವಿವರ್ ಆನಿ ಕೃತ್ಯಾಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಸುಮಾರ್ 18 ವ್ಹಡ್ತ್ಯಾ ಗ್ರಂಥಾಂನಿ, ಮ್ಹಣ್ಜೆ 18ಪುರಾಣಾಂನಿ ವರ್ಣಿಲಾ. 6 ಗ್ರಂಥಾಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಪುರಾಣ 6ಗ್ರಂಥಾ ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣ ಆನಿ 6 ಗ್ರಂಥಾಂ ಶಿವ ಪುರಾಣ. ಹ್ಯಾ ತ್ರಿಂದಾದಿಚ್ಯಾ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿ ವಿಸ್ತಾರ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆಕ್ ಏಕ್ ಪರಮಾತ್ಮ ದೆವಾಚೊ ಪಯ್ಲೊ ಭಾಗ್ ತರ್, ದುಸ್ರ್ಯಾ, ತಿಸ್ರ್ಯಾ ಆನಿ ಚವ್ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ತಾಚೆ ಏಕ್ ದೆವಾಚೆ ಉಪ ಭಾಗ್ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್.

ಏಕಾಚ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ, ಪರಮಾತ್ಮಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ದೈವಿಕ್ ತ್ರಿಂದಾದ್ ಯೆತಾ ತರ್, ದುಸ್ರ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ತ್ಯಾ ಅಗಣಿತ್ ದೆವಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಪ್ತ ರಿಶಿ ಸನತ್ ಕುಮಾರಾ, ಗಣೇಶ, ಕರ್ತಿಕೇಯ (ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ) ಅಶೆಂ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ದೆವಿಕ್ ಸಕ್ತಿ ವಿವಿಧ್ ರುಪಾಂನಿ ಪ್ರಗಟ್ ಜಾತಾತ್. ತಿಸ್ರ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ದೆವಾ ಲೊಕಾಚೆಂ ಇಂದ್ರ, ವರುಣ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ರುದ್ರ ಅಶೆಂ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ದೇವತೆ ಪ್ರಕಟ್ ಜಾತಾತ್. ವಿಜ್ಞಾನಾನ್ ಸಾಂಗ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಹಿ ಸೃಷ್ಟಿ ದೆವಾಚಿ, ಅಗಣಿತ್. ಮಿಲ್ಯಾಂತರ್ ಗ್ಯಾಲೆಕ್ಷಿ, ಸೂರ್ಯೊ, ನೆಕೆತ್ರಾಂನಿ ಭರ್‍ಲೆಲಿ. ಉಜ್ವಾಡಾಚ್ಯಾ ವೆಗಾನ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 1,60,000 km per sec. ಗೆಲ್ಯಾರೀ ವರ್ಸಾಂ ಗಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಯ್ಯಿಲ್ಯಾ ನೆಕೆತ್ರಾಕ್ ಪಾವುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್. ಹೆ ಸರ್ವ್ ವಿಷಯ್ ಹ್ಯಾ ವೆದಾ ಆನಿ ಪುರಾಣಾಂತ್ ದಿಲ್ಯಾತ್ ಆನಿ ಮನ್ಶ್ಯಾ ಲೊಕಾಚ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ನೋವ್ ಸ್ವರ್ಗ ಲೊಕಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ವಿವರ್ ದಿಲಾ.

ಹೆ ಸರ್ವ್ ಸ್ವರ್ಗ್ ಲೋಕ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ 'ಲೋಕಪಾಲ'ದಿಕ್ಕುಪಾಲ'ಅಶೆಂ ವಿವಿದ್ ದೈವಿಕ್ ಸಕತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ದೇವತಾಂಚೊ ಉಲ್ಲೇಕ್ ಕೆಲಾ. ಹೆಂ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಏಕಾಚ್ ದೆಶಾಚೆ President, Prime Minister ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಬರಿ. ಹೆ ವಿವಿಧ್ ಲೋಕ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೆ ದೇವತೆ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ಹರ್ಯೆಕಾ ಕಾಲಾಂತ್ ಆನಿ ಯುಗಾಂತ್ ಹೆ ಬದ್ಲಾತೇ ಆಸ್ತಾತ್. ಅಸೆಂ ಸವ್ಯಾ ಯುಗಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಇಂದ್ರ, ತ್ರೆತಾ ಯುಗಾಂತ್ ಯಾ ದೌಪಾರಾ ಯುಗಾಂತ್ ಯಾ ಕಲಿ ಯುಗಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಇಂದ್ರ ದೆವಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ವೆಗ್ಳೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ತಾಂಚ್ಯಾ ತಾಂಚ್ಯಾ ದೈವಿಕ್ ಸಮರ್ಥ್ ಪ್ರಮಾಣೆ ಹೆಂ ಬದ್ಲುನ್‌ಂಚ್ ಆಸ್ತಾ.

ಚೊವ್ಡ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಪ್ರಾಸ್ ಸಕ್ತಿವಂತ್ ಆನಿ ಉಣ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಚ್ಯೊ ದೈವಿಕ್ ಶಕ್ತಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಸ್ಪಿರಿತ್ ಆಸಾತ್.

ಹೆ ಸರ್ವ್ ಎಕ್ವಟ್ ದೆವಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಬ್ಜೊಂಚೆ ಆನೇಕ್ ದೈವಿಕ್ ಸಕ್ತ್ಯೊ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ಹ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಚೊ ವಿವರ್ ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ 18 ಬ್ರಹತ್ ಪುರಾಣಾಂ ಆನಿ 27 ಉಪ ಪುರಾಣಾಂ ಗ್ರಂಥಾಂನಿ ದಿಲಾ. ಪೂಣ್ ಹೆಂ ಪುರಾತನ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾ ಪೂರ್ವ ಹಜಾರೊಂ ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾನಿಂ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಋಷಿ ಮುನಿಂನಿ ಉಗ್ಡಾಪೆಂ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಿಶಾಲ್ ದಾಯ್ಜ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ನರ್ಸರಿ ಥಾವ್ನ್ ಉಂಚ್ಲ್ಯಾ ಶಿಕ್ಪಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಗುರು ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಮೆಸ್ತ್ರಿಂಚಿ ಕುಮಕ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಖಂಚೆಂಯ್ಯೀ ಬರೆಪಣ್ ಶಿಕೊಂಕ್ ಕಶ್ಟ್ ಆನಿ ಜಾಯ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಸಾಧ್ಯ್.

ತರ್ ಸಂಸಾರಿಂ ಸಂಗ್ತಿ ಶಿಕೊಂಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಗುರು, ಮೆಸ್ತ್ರೀ ಯಾ ಗೈಡ್ ಜಾಯ್ ತರ್ ಯೋಗ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮತಿಕ್ ಮಿರ್ವಾಲ್ಲ್ಯೊ ಊಂಚ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಯೋಗಾಚ್ಯೊ ಸಂಗ್ತಿ ಶಿಕಾಜೆ ತರ್ ಎಕಾ ಗುರುಚಿ ಕಿತ್ಲಿ ಗಜ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮಿ ಸಮ್ಜೊಯೆತ್.

ದೋನ್ ವಿಧಾಂಚೆ ಗುರು ಆಸಾತ್ : 1. ಉಪ ಗುರು 2. ಸತ್ ಗುರು

ಉಪಗುರು ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದೆವಾಕ್ ಖುದ್ದ್ ಭಗುನ್ ಜಾಣಾ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಮೆಸ್ತ್ರೀ ಆನಿ ಸತ್ ಗುರು ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದೆವಾಕ್ ಅಗಣಿತ್ ಸರೆಸ್ಪರಾಕ್ ಖುದ್ದ್ ಭಗುನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆ ಮಹಾತ್ಮ್.

ಸರ್ವ್ ಸಂಸಾರಿ ಸಂಗ್ತಿ, ಶಿಕಾಪ್, ಜಾಣ್ವಾಯ್, ಕುಡಿಕ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಸಂಬಂದ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಪಾ ಆನಿ ಜಾಯ್ತೆಂ ಹೆರ್ ಶಿಕೊಂವ್ಚೆ ಸರ್ವ್ ಮೆಸ್ತ್ರೀ ಆನಿ ಗುರು ಪಯ್ಲೆಂ ಉಪಗುರುಚ್ಯಾ ಪಟ್ಟೆಂತ್ ಯಾ ವಿಭಾಗಾಂತ್ ಯೆತಾತ್. ಹಾಂಚಿ ಬೋವ್ ಗರ್ಜ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಕ್ ದುಸ್ರೆಂ ಉತಾರ್ ನಾ. ಪೂಣ್ ಹಾಂಚೆವರ್ನಿ ಬೋವ್ ಅಪರಿಮಿತ್ ಉಂಚಾಯೆಚೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ 'ಸತ್ ಗುರು' ಆತ್ಮಿಕ್ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಶಿಕೊಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಆಮ್ಚೆ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಉಗ್ಡಾಪೆಂ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಆನಿ ಶಿಕಾಪ್ ದಿಂವ್ಚೊ ಮಹಾತ್ಮ ವಾ ಅವತಾರ ಪುರುಷ ಜೆಜುಕ್ರೀಸ್ತ್. ಆನಿ ಜಾಯ್ತೆ ಸಾಂ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಆಸಿಸಿ ತಸಲೆ ಸಾಂತ್ ಗೌತಮ್ ಬುದ್ದ್, ನಾನಕ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲೆ ಸಕ್ಕಡ್ 9 ಗುರು ಹರ್ಯೆಕಾ ಧರ್ಮಾಂತ್ ದಿಸೊನ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ಹೆ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ಉಂಚ್ಲ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಚೆಂ. ಅಸಲೆ ಉನ್ನತ್ ಮಟ್ಟಾಚೆಂ ಮಹಾತ್ಮ ಆತಾಂಯಿ ಜಿವಂತ್ ಆಸಾತ್ ಆನಿ ಮಿಲಿಯಾಂತರ್ ಲೊಕಾಕ್ ಆದರ್ಶ್ ಆನಿ ಮಾರ್ಗಾದರ್ಶಿಚಿ ಸೆವಾ ದೀವ್ನ್ ಖರೆಂ ಸತ್, ಜಿವಿತ್ ಆನಿ ಆನಂದ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಥರಾನ್ ಏಕ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಮಿಸಾಂವ್ ನಾ ತರ್ ಪರ್ಗಟ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಹಾಂಕಾ ಸಮ್ಜಾಜೆ ತರ್ ಸಾಧನಾ ಕರುಂಕ್ ಆಸಾ. ಖರ್ಯಾ ಉಮೇದಿನ್ ಉಗ್ತ್ಯಾ ಮನಾನ್ ಖಂಚ್ಯಾ ಸಂಸಾರಿ ಧರ್ಮಾಂಚ್ಯಾ ಬಂದನಾಕ್ ಶಿರ್ಕಾನಾಸ್ತಾಂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಸತ್ ಆನಿ ದೇವ್ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ವದ್ದಾಡ್ತೆಲ್ಯಾ ಖರ್ಯಾ ಭಕ್ತಾಂಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಖರ್ಯಾ ಸಾಧಾಕಾಂಚೆಂ ಜೀವನ್ ಧನ್ಯ್ ಜಾತಾ. ದೆಕುನ್ ಕೊಣಾಯ್ಕಿ ತಾಚ್ಯಾ ಸಂಧಾನಾಚೊ ಆನಿ ಖರ್ಯಾ ಸೊದ್ನಾಂಚೊ ಫಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಸತ್ ಗುರು ಲಾಬ್ತಾ ತರ್, ತೆ ಧನ್ಯ್. ಹಾಚೆ ವಿಶಿಂ ಕಳಿತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆ ಹೆಂ ಸಮ್ಜಾನಾಂತ್. ಚಿಂತ್ಯಾಂ ಆಮಿ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್. ಕ್ರಿಸ್ತಾಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಮಾನ್ತಾಂವ್ ಆನಿ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಖರ್ಯಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಬರಿ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಧರ್ಮಾಚ್ಯಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ಮಾಂದಿನಾಂವ್. ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಬಂದ್ ಮತ್ ಸ್ವಾಭಾವಾಚ್ಯಾಂಕ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ದಿಂವ್ಚೊ ಸತ್ ಗುರು ಮೆಳೊಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್.

ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಆನಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ಹ್ಯಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ದೋನ್ ಧರ್ಮಾಂತ್ ಜಿವಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸತ್ ಗುರುಂಕ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ಧರ್ಮಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಮಾದಿನಾಂತ್ ತರೀ, ಜಾಯ್ತೆ ಖರೆ ಕ್ರೀಸ್ತಾಂವ್ ಆನಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ಉಗ್ತಾ ಮನಾನ್ ದೆವಾಕ್ ಖರೆಂಪಣಿ ಸಮ್ಜೊನ್ ಭಗುಂಕ್ ಜ್ಞಾನ್ ಜೊಡ್ನ್ ಧನ್ಯ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಅಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಉಣ್ಯಾ ಮತಿಚ್ಯಾ ಆನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಧರ್ಮಾಂತ್ ಬಂದ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಭಾವಾಡ್ತಿ ಮ್ಹಣ್ ಆಪೊಂವ್ಚ್ಯಾ ಲೊಕಾನ್ ತಾತ್ಸಾರ್ ಕರ್ನ್ ಹಿಂದು ಅನ್ಭವಾಡ್ತಿ ಆನಿ ಹೆರ್ ರಿತಿನ್ ಇನ್ಕಾರ್ ಕರ್ಚೆಂ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಸಾರ್ಕೆಂ ನ್ಹಯ್. ಆಮ್ಕಾಂ ಹರ್ಯೇಕ್ಲ್ಯಾಕ್ ಉಗ್ತೆಂ ಮನ್ ಆನಿ ಖರೆಂ ಸತ್ ದೆವಾಚಿ ಖರಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಸೊಮ್ಯಾಚೆಂ ಮನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಸಲ್ಯಾ ಆಶಿರ್ ಮನಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೇವ್ನ್ ಬೋವ್ ಅರ್ಥಭರಿತ್ ಆನಿ ಸಂತೊಸಾಚಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಭಾರತೀಯ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಜಾಣಾಂ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರಮಾಣಿಕ್ ಆನಿ ಖರೆಂ ಪ್ರಯತ್ನ್

ತರ್ ಕ್ರಿ.ಪೂ. ಧಾ ಹಜಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ವರ್ನಿ ಚಡ್ ಇತಿಹಾಸ್ ಆಸೊನ್ ಮತಿಕ್ ಆಟಾಪುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲೆಂ ಇತ್ಲೆ ವಿಸ್ತಾರ್ ಆನಿ ಗುಂಡಾಯೆಚೆಂ ಭಾರತೀಯ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮ, ಇತ್ಲ್ಯಾ ಉಂಚಾಯೆಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆಸ್ತಾಂ, ಆಜ್ ಭಾರಾತಾಂತ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಹೊ ಧರ್ಮಾಚ್ಯಾ ನಾಂವಿಂ ಗುಸ್ಪೊಡ್ ಆನಿ ಗೊಂದೊಳ್. ಇತ್ಲೊ ವ್ಹಡ್ತೊಗ್ ಸರ್ವಾಯಿ ರಾಷ್ಟ್ರಾಂಕ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ದಿವೊ ಜಾವ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲೊ ಹೊ ಭಾರತ್ ದೇಶ್ ಕಿತ್ಯಾ ಇತ್ಲ್ಯಾ ಉಣ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಚ್ಯಾ ರಾಜಕೀಯಾಂತ್ ದುರ್ಬಳ್‌ಕಾಯೆಂತ್, ಪಿಡೆಂತ್ ಆನಿ ಬ್ರಷ್ಟಾಚಾರಾನ್ ಬುಡೊನ್ ಆಸಾ?

ಹೊ ಭಾರತ್ ದೋನ್ ಹಜಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆ ನಿರಂತರ್ ಕ್ರಿ.ಪೂ. ಧಾ ಹಜಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಸಗ್ಳೊ ಸಂಸಾರ್ ಬೋವ್ ಪ್ರಗತೆಚೆಂ ರಾಶ್ಟ್ರ್ ಜಾವ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಆನ್ಯೇಕ್ ಚರಿತ್ರಾ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಭಾರತಾಂತ್ ಪೆಂಟೆಂತ್ ಆನಿ ರಸ್ತ್ಯಾ ದೆಗೆನ್ ಭಾಂಗರ್, ವಜ್ರ್, ಮೊತ್ಯಾಂ ವಾಳೊನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಬರಿ ವ್ಯಾಪಾರಾಂ, ರಾಜಕೀಯಾಂತ್ ಆನಿ ಧರ್ಮಾಂತ್ ವ್ಹಡ್ತ್ಯಾ ಗುಣಾಮಟ್ಟಾಚೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ. ಪೂಣ್ ಸತಾನೀತಿನ್ ಜಿಯೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಭಾರತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಗ್ರೇಸ್ತ್ ದೇಶಾಚೆರ್ ಆನಿ ಪ್ರಜೆಚೆರ್ ಸುಮಾರ್ 1200 ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಥಾವ್ನ್ ತುರ್ಕಿ ಮುಸಲ್ಮಾನ್ ಆನಿ ಬ್ರಿಟಿಶ್ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಶಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಅನೀತಿಚೆಂ ಅನ್ಯಾಯ್ ಭರಿತ್ ಝುಜ್ ಚಲ್ಲೆಂ. ಅಶೆಂ ನಿರಂತರ್ 12 ಶತಮಾನಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಭಾರತಾಂತ್ ನಿರಂತರ್ ಅನೀತೆ ವಾಟ್ ಚಲ್ಲಿ. ಇಸ್ಲಾಂ, ಹೆರ್ ಧರ್ಮಾಚೆ ಮಿಶನರಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಯೇವ್ನ್ ಸನಾತನ ಧರ್ಮ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಸತ್ಯಾನಾಸ್ ಜಾಲೆಂ. ಆತಾಂ ತೆವ್ಶಿನ್ ನ್ಹಂಯ್, ಹೆವ್ಶಿನ್ ಬಾಂಯಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ತ್ರಿಶಂಕು ಸ್ಥಿತೆರ್ ಭಾರತ್ ಆನಿ ಪ್ರಜಾ ಒದ್ದಾಡೊನ್ ಆಸಾ.

ಪೂಣ್ ಭಾರತ್ ಖಂಡಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ವೆಗಿಂಚ್ ತಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮುಖ್ ಅದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಶಕ್ತಿವರ್ವಿಂ ವಯ್ರ್ ಯೆತೆಲೆಂ ಆನಿ ಎಕಾ ಶತಾಮಾನಾ ಬಿತರ್ ಪರ್ತುನ್ ಸರ್ವ್ ರಾಷ್ಟ್ರಾ ಪ್ರಾಸ್ ಉನ್ನತಾಯೆಚೆಂ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪಾವ್ತಾಲೆಂ ಖಂಡಿತ್.

ಭಾರತಾಚ್ಯೊ ಜಾಯ್ತ್ಯೊ ಧಾರ್ಮಿಕ್ ರಿವಾಜಿ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಭಾರ್ ಪಳೆತಾನಾ ಫಿತಿಸ್ಪಣ್ ತಶೆಂ ದಿಸ್ತಾ. ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ನಾಗ ಮಂಡಲಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸರ್ಪಾಕ್ ಆರಾಧನ್ ಕರ್ಚೆ, ಹಸ್ತಿಚಿ ತಕ್ಲಿ ಆಸೊನ್ ವಡ್ಲೆಂ ಜಯ್ತ್ ಪೊಟ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಗಣಪತಿನ್ ಉದ್ರಾಚೆಂ ವಾಹನ್ ವಾಪಾರ್ಚೆಂ ಆಸಾ. ಆನಿ ಅಸಲೊ ಗಣಪತಿ ಭಾರತಾಚ್ಯಾ 800ಮಿಲಿಯಾ ಲೊಕಾಚೊ ಆರಾಧಾನಾಚೊ ಮೂರ್ತಿ. ಕೃಷ್ಣ ಹ್ಯಾ

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭಾರತೀಯ್ ಲೋಕಾಚೊ ಅತ್ಯಂತ್ ವರ್‍ತೊ ದೇವ್. ಹೊ ಅಗಣೆತ್ ಶ್ರಿಂದಾದಿಚೊ ದುಸ್ರೊ ದೇವ್ ಸಂಸಾರ್ ಬಚಾವ್ ಕರುಂಕ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಸೊಡ್ವಣ್‌ದಾರ್. ಅಸಲ್ಯಾ ದೆವಾಕ್ 16,000 ಬಾಯಲ್ಲೊ ಆನಿ ತಾಚ್ಯೊ ರಸಲೀಲಾ. ಭಾರತಾಂತ್ ಆವಯ್ (ಕ್ರೀಸ್ತಾಂವಾಂನಿ ದೆವಾಕ್ ಬಾಪಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಆಪಂವ್ಚೆಪರಿ) ಮ್ಹಣ್ ಆಪಂವ್ಚ್ಯಾ ಅತ್ಯಂತ್ ವ್ಹರ್‍ತ್ಯಾ ದೇವ್ ಸಕ್ತೆಂಕ್ ಮಹಾಕಾಳಿ, ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿ, ಪಾತಾಳಾ ಭೈರವಿ, ದುರ್ಗಾ ಅಸಲ್ಯಾ ವಿದ್ರುಪ್ ರೂಪಾರ್ ಆರಾಧನ್ ಕರ್‍ಚೆಂ, ಜಾತಕ್, ಮಾಟ್ ಮಂತ್ರ್, ಭೂತ್ ಆರಾಧನ್, ಶಿವಲಿಂಗ ಆರಾಧನ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಆನಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ಜಾತಿಚ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಸ್ಯಸ್ಪದ್, ಅರ್ಥ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ, ಪಿತಿಸ್ಪಣ್ ಮ್ಹಣ್ ದಿಸ್ಚೆಂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್. ತರೀ ಕೋಣ್ ಪುಣಿ ಗುಂಡಾಯೆನ್ ಆನಿ ಖರ್‍ಯಾ ಉಗ್ತ್ಯಾ ಮನಾನ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಪಣಿ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಸಕತ್ ತರ್ ಪಿತಿಸ್ಪಣಾ ಬರಿ ದಿಸ್ಚ್ಯಾ ಅಸಲ್ಯಾ ಆರಾಧಾನಾಚೆರ್ ವಿಜ್ಮಿತ್ ಪಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಸಂಗ್ತಿ ಕಳೊನ್ ಯೆತಿತ್. ಹರ್‍ಯೇಕಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ತಾಂಚ್ಯಾ ಮಾನಸಿಕ್ ವಾಡಾವಳೆ ಆನಿ ಸಮ್ಜಾಣೆ ಪ್ರಮಾಣೆ ಏಕಾ ಅಗಣೆತ್ ದೆವಾಕ್ ಹಜಾರೊಂ ರೀತಿನ್ ಮತಿಕ್ ಆನಿ ಕಳ್ಚ್ಯಾ ಸಮ್ಜಾಣೆ ಪ್ರಮಾಣೆ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಾಟೆನ್ ಮುಕಾರ್ ವಚುಂಕ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಕರ್‍ತಾತ್.

1. ನಾಗ ಪೂಜೆ – ನಾಗರ ಪಂಚಮಿ :

ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವಾಂನಿ ದೆಂವ್ಚ್ಯಾರಾಚೆಂ ರೂಪ್ (ಏವೆಕ್ ನಾಡ್‌ಲ್ಲೊ)ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜೊಂಚ್ಯಾ ಸರ್ಪಾಕ್ ಹಿಂದೂ ಭಾಂವ್ಡಾಂ ನಾಗಾಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಆರಾಧಾನ್ ಕರ್‍ತಾತ್. ತಾಕಾ ದೂದ್ ವೊತ್ತಾತ್. ಭಾರತೀಯ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮ ಘರ್ಮಾಣೆ ಹಾಕಾ ಗುಂಡಾಯೆಚೊ ಅರ್ಥ್ ಆಸಾ. ನಾಗಾಕ್, ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಮುರುಗ ಯಾ ಕಾರ್ತಿಕೆಯಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ವಿಶೇಸ್ ದೈವಿಕ್ ನಾಂವಾಂನಿ ಪೂಜಾ ಕರ್‍ತಾತ್. ಏಕ್ ವಿಶೇಸ್ ದೈವಿಕ್ ಸಕತ್, ಕುಂಡಲಿನಿ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ನಾಂವಾನ್ ಸರ್ಪಾ ರೂಪಾರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಂಚ್ಯಾ 'ಮೂಲಾಧಾರ' ಚಕ್ರಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚಿ ಆಲ್ತಾರ್. ಹ್ಯಾ ಅಲ್ತಾರಾರ್ 7ದಿವೆ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಕ್ತೆಚೆ ಕೇಂದ್ರ್ ಆಸಾತ್. ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಂತ್ 'ಪಿಂಗಾಲ' 'ಈದ'ಸುಶ್ಮ' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೊ ಮುಕೆಲ್ ನಾಡಿ ಆಸಾತ್. ದಾವ್ಯಾಕ್ 'ಪಿಂಗಾಲಾ' ಆನಿ ಉಜ್ವ್ಯಾಕ್ 'ಈದಾ' ಹಾಂಚೆಥಾವ್ನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಅಖ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚಿ ಪ್ರಾಣ್ ಸಕತ್ 72,000ನಾಡಿಂ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ವ್ಹಾಳ್ತಾ. ಮಧೆಗಾತ್ ಆಸ್ಚಿ 'ಸುಶ್ಮ' ಪ್ರಮುಖ್ ನಾಡ್. ತಿ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪಂದಾಥಾವ್ನ್ ತಕ್ಲೆಚೆ ತುದಿಯೆ ಪರ್‍ಯಾಂತ್ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಂತುಂ ವಿಶೇಸ್ 7ದೈವಿಕ್ ಕೇಂದ್ರ್ ವಾ 7 ಚಕ್ರ್ ಆಸಾತ್. ಸಕ್ಲಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಸಕಯ್ಲ್ ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚೆಕಡೆ 'ಮೂಲಾಧಾರ' ಕೇಂದ್ರ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಗಮ್ಮತಾಯ್ ದಿತಾ. ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಖಾಣ್, ಜೆವಾಣ್, ಪಿವಾನ್, ಸಂಬೋಗ್ ಆನಿ ಇತರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂತೊಸ್ ಭಗುಂಕ್ ಉತ್ತೇಜಿತ್ ಕರ್‍ತಾ. ದುಸ್ರೆಂ, ತ್ಯಾ 'ಮೂಲಾಧಾರ' ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಚಕ್ರಪ್ರಾಸ್ ತಿಕ್ಕೆ ವಯ್ರ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಪೆಂಕ್ಟ್ಯಾಸಕಯ್ಲ್ ಆಸ್ಚೆ ಸೌಧಿಸ್ಥಾನ್ ಕೇಂದ್ರ್. ಹೆ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಂಸಾರಿ ವಸ್ತು ಸಂಪತ್ತ್ (ಆಸ್ತ್ ಬದಿಕ್) ಆನಿ ಹೆರ್ ಸೌಲತ್ಯೊ ಪುರಾ ಕರುಂಕ್ ಚೇತನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಚಕ್ರ್. ತಾಚೆಪ್ರಾಸ್ ತಿಕ್ಕೆ ವಯ್ರ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಬೊಂಬ್ಲೆಚ್ಯಾ ತಿಕ್ಕೆ ಸಕಯ್ಲ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಮನಿಪುರ ಚಕ್ರ. ಹೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಅಹಂಕಾರ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಹಾಂವ್ ಆನಿ ಮ್ಹಜೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸರ್ವ್, ಪ್ರತಿಶ್ಟಾ, ಕೀರ್ತ್ ಹಾಂಕಾಂ ಲಬ್ಡೊನ್ ಖುಶಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಪ್ರಚೋದಿತ್ ಕರ್‍ಚೆ ಕೇಂದ್ರ್.

ಸಾದ್ಯಾ ಮನ್ನಾಥಂಯ್ ಹಿಂ ತೀನೀ ಕೇಂದ್ರಾಂ ಕೆದಾಳಾಯ್ ಉತ್ತೇಜಿತ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಆನಿ ತಾಕಾ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಆನಿ ಮತಿ ಇಂದ್ರಿಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಭೊಗ್ಚ್ಯಾ ಸುಖಾಕ್ ಲಬ್ದೊನ್ ರಾವೊನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ನಿರಂತರ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ತೀನ್ ಚಕ್ರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ನಿರಂತರ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಾಧನ್, ಸತ್ ಗುರುಚೆಂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ಆನಿ ದೆವಾಚಿ ವಿಶೇಸ್ ಕುರ್ಪಾ ಗರ್ಜ್. ಮನ್ನಾಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಕಡೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾ 'ಅನಹತ್' ಚಕ್ರಲಾಗಿಂ ಹಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಸಕತ್ ಪಾವತ್ ತರ್ ತಾಕಾ ನೀಜ್ ಖರ್ಯಾ ದೆವಾ ಆನಿ ಮನ್ನಾ ಮೊಗಾಚಿ, ಉನ್ನತ್ ವಿಚಾರಾಂಚಿಂ ರೂಚ್ ಲಾಬ್ತಾ. ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚ್ಯಾ ಖರ್ಯಾ ಆನಂದಾಚಿ ವಳಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕದ್ವಳೊನ್ ಆಸ್ಚಿ ಹಿ ಸರ್ಪಾ ಸಕತ್ ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ತೀನ್ ಚಕ್ರಾಂ ಥಂಯ್ ಆಸ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಮನಿಸ್ ಬಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಿತ್ಲೆಂಯ್ ಸಾಂತಿಪಣ್ ದಾಕಯ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯೀ ದೆಂವ್ಚ್ಯಾರಾಚ್ಯಾ ಬಂದೆಂತ್ ಜಿಯೆತಾ. ಅಶೆಂ ಹಿ ದೈವಿಕ್ ಸಕತ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಪಾವ್ತಾಸರ್ ಮನಿಸ್ ಸಕ್ಕಡ್ ಸುಖ್, ಸಂಪತ್ತ್ ಆನಿ ಪ್ರತಿಶ್ಟಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಸಮಾಧಾನ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಜೆಯೆತಾ ಆನಿ ಮರ್ತಾ.

ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹಿ ದೈವಿಕ್ ಸಕತ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ 'ಅನಹತ್' ಚಕ್ರಾಕ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್, ನೀಜ್ ಆನಂದ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿ ಭೊಗ್‌ಲ್ಲೊ ಸಾಂತ್ ವಾ ಮಹತ್ವ, ಸಂಸಾರಾಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಚ್ ಸುಖಾಕ್ ಪ್ರತಿಶ್ಟೆಕ್ ಗಮನ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾ ಗುಪ್ತ್‌ಪಣಿ ಸೊಮ್ಯಾ ಸಂಗಿಂ ಆನಿ ಸತ್ ಗುರುಸಂಗಿಂ ನಿರಂತರ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಸಾಧನ್ ಕರ್ತಾ. ಅಶೆಂ ವಯ್ರ್ ಗೊಮ್ಟೆ ಕಡೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ 'ವಿಶುಧಾ' ಚಕ್ರ ಆನಿ ಕೊಪೆಲಾ ಮದೆಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ 'ಅಜ್ಞಾ' ಚಕ್ರಾಕ್ ತಾಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಪಾವ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ತೊ ಅಪರಿಮಿತ್ ಆನಂದ್, ಅಟಾಪುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಸಮಾದಾನ್ ಶಾಂತಿ ಭೊಗ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಸೊಮ್ಯಾ ಬಗಾರ್ ತಾಕಾ ದುಸ್ರೆಂ ಖಂಚೆಂಯ್ ರುಚಾನಾ. ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಚೊ ಆನಿ ಹರ್ಯೆಕ್ ಜಿವಿಚೊ ತೊ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಸೆವಾ ಕರ್ತಾ. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ತೊ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಆನಂದ್‌ಭರಿಕ್ ಸೊಮ್ಯಾಕ್ ದೆಕ್ತಾ ಆನಿ ಆಕ್ರೇಕ್ ತಕ್ಲೆಚ್ಯಾ ಉಬಾರಾಯೆರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ 'ಸಹಸ್ರಾ' ಚಕ್ರ ಥಂಯ್ ಏಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಜಿವಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚ್ಯಾ ನಿರಂತರ್ ಆನಂದಾಂತ್ ಆನಿ ಅಮರತ್ವಾಂತ್ ಜಿಯೆತಾ.

ಅಸಲ್ಯಾ ಉಂಚಾಯೆಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೊ ಮಹಾತ್ಮ್ 21 ದಿಸಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕಾನಾ. ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಇತ್ಲೊ ಆನಂದ್, ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ್ ತೊ ಭೊಗ್ತಾಗೀ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಕೂಡ್ ಸೊಸುಂಕ್ ಅಸಮರ್ಥ್ ಜಾತಾ. ಪೂಣ್ ವಿಶೇಸ್ ದೆವಾಚೆಂ ಮಿಸಾಂವ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆ ಅವಾತಾರ್ ಯಾ ಮಹತ್ಮಾ ಮನ್ನಾಂಕ್ ಖರಿ ಸತಾಚಿ, ಮೊಗಾಚಿ ಆನಿ ಸೆವೆಚಿ, ಗಿನ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾಚಿ ವಾಟ್ ದಾಕಂವ್ಕ್ ಜಿಯೆತಾತ್ ಆನಿ ಪ್ರೇರಣ್ ದಿತಾತ್.

ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಹಾಂಗಾ ಬೋವ್ ಮಟ್ವ್ಯಾನ್ ದಿಲಾಂ ಶಿವಾಯ್ ಹಾಚೊ ವಿವರ್ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಂನಿ ಆಟಾಪುನ್ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ಹಿಂದ್ವಾಂನಿ ಸರ್ಪಾ ರುಪಾರ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಸಂಕೇತಾ ದ್ವಾರಿಂ ಪರ್ಗಟ್ ಕರ್ಚಿ ಹಿ ರಿವಾಜ್, ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕುಂಡಲಿನಿ ಸಕ್ತೆಥಂಯ್ ಶ್ರದ್ಧಾ ದಾಕಯ್ತಾ.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭಾರತಾಂತ್ ತಶೆಂಚ್ ಪರ್ಗಾವಾಂತ್ ವಸ್ತಿ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ 100ಕೊರೊಡ್ ಹಿಂದು ಲೊಕಾಚೊ ಮೊಗಾಚೊ 'ಗಣಪತಿ' ಮ್ಹಣ್ಜೆ ವಿಘ್ನೆಶ್ವರ್ ಯಾ ವಿನಾಯಕ ಹಾಚೆ ವಿಶಿಂ ಥೊಡೆಂ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಯಾಂ.

ಆಮಿ ಪಳೆತಾಂವ್, ಆಮ್ಚೆ ಕೊರೊಡೊಂ ಹಿಂದು ಭಾವ್ ಖಂಚೆಂಚ್ ಕಾರ್ಯೆಂ ಗಣಪತಿ ಹೋಮಾ ಯಾ ಪೂಜಾ ಕೆಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಸುರು ಕರ್ನಾಂತ್. ಹೆಂ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸುಮಾರ್ 10,000 ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಗಣಪತಿಕ್ ಸರ್ವ್ ಆಕಾಂತ್ ನಿವಾರ್‍ಣೊ, ವಿಶೇಸ್ ದೈವಿಕ್ ಸಕತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ, ದೆವಾಚ್ಯಾ ಭಕ್ತಾಂ ಮದೆಂ ಅತ್ಯಂತ್ ಶ್ರೇಷ್ಟ್ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ಲೊಕಾಕ್ ಆಸಾ. ಗಣಪತಿನ್ ಹ್ಯಾ ಹಜಾರೊಂ ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ದಾಕವ್ನ್ ದಿಲ್ಲಿಂ ಸಬಾರ್ ಖುಣಾಂ ಆನಿ ವಿಚಾತ್ರಾಂಯೀ ಹಾಕಾ ಕಾರಣ್.

ಗಣಪತಿಚೆಂ ವ್ಹಡ್ಲೆಂ ಪೋಟ್ ತಾಕಾ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಆತ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚ್ಯಾ ಭುಕೆಚೊ ಆನಿ ಭಕ್ತಿಚೊ ಸಂಕೇತ್. ತಾಚೆ ಹಸ್ತಿಚೆ ಕಾನ್ ಹಿ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಜಾಣಾ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ದೇವ್ ಸ್ತುತಿ ಆನಿ ಕೀರ್ತನ್ ಆಯ್ಕೊಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆ. ಆಮ್ಚೆ ಕಾನ್‌ಯೀ ಕೆದಾಳಾರೀ ಉಗ್ತೆ ಆಸಾಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಕರ್‍ತಾತ್ ತೆ. ತಾಚಿ ಹಸ್ತಿಚಿ ಸೊಂಡಿ ವಿಶೇಸ್ ಸಕ್ತೆಚಿ. ಅಶೆಂ ತೊ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಭಕ್ತಾಂಚೆರ್ ಕಸಲೆಂಚ್ ವಿಘ್ನ್ ಆನಿ ತೊಂದ್ರೆ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಯ್ತಾ.

ಆಮಿಂಯಿ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ದೇವ್‌ಭಕ್ತೆಚ್ಯಾ ಭುಕೆನ್ ಭರುಂಕ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಕರ್‍ತಾ ತೊ. ಆಪ್ಲೆಂ ವಾಹನ್ ಉಂದಿರ್, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮತಿಕ್ ಸರಿ ಜಾತಾ. ಆಪ್ಲೆಂ ವಾಹನ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಮತಿಚೆರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ದವರ್‍ನ್ ತಾಚಿ ಮತ್ ಆನಿ ಬೂದ್ ತಾಣೆ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಬರಿ ಆಯ್ಕಾಶೆಂ ಕರ್‍ತಾ.

ಆಮಿ ದುರಾಶೆಕ್ ಲಾಗೊನ್ ಸಬಾರ್ ಸಂಕಶ್ಟಾಂಕ್ ಸಾಂಪಡ್ತಾಂವ್. ಪೂಣ್ ಗಣಪತಿಚಿ ಮತ್ ತಾಚ್ಯಾ ಮುಕಾರ್ ಖಾಣಾಂಚೆಂ ಆಯ್ದಾನ್ ಭರ್‍ನ್ ದವರ್‍ಲ್ಯಾರೀ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ್ ದವರ್‍ನ್ ಶಾಂತ್ ಸಮಾಧಾನೆನ್ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಧ್ಯಾನಾಂತ್ ಮಗ್ನ್ ಆಸ್ತಾ. ಆಮ್ಚೆಂ ಜೀವನ್ ಅಶೆಂಚ್ ಸರ್ವ್ ಆಶೆಂಚೆರ್ ಆನಿ ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ದವರ್‍ನ್ ಫಕತ್ತ್ ಸೊಮ್ಯಾಥಂಯ್ ಖಂಚೊನ್ ಆಸಾಜೆ ಮ್ಹಣ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಪ್ರೇರಿತ್ ಕರ್‍ತಾ.

ಗಣಪತಿಚ್ಯಾ ಭಕ್ತಿಚೊ ಆನಿ ಆಚಾರ್ ವಿಚಾರಾಂಚ್ಯೊ ಸಬಾರ್ ಸಂಗ್ತಿ ಆಸಾತ್. ಪೂಣ್ ಹೆಂ ಮಟ್ವ್ಯಾನ್ ದಿಲ್ಲೆಂ ಗಣಪತಿಚ್ಯಾ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಪಿತಿಸ್ಪಣಾಬರಿ ದಿಸ್ಚ್ಯಾ ರುಪಾಥಂಯ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪುರ್ವಜಾಂನಿ ವಿಣ್ಲೆಲ್ಯಾ ಅರ್ಥಾಂಚೊ ವಿವರ್ ತುಮ್ಕಾ ಕಳೊಂದಿ ಮ್ಹಣ್.

ಬೋವ್ಸ್ಯಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವಾಂಕ್ ಅತ್ಯಂತ್ ನಾ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸೊನ್ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯಿನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ದೇವ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಕೃಷ್ಣಾ ಮ್ಹಣ್ ದಿಸ್ತಾ.

ಕೃಷ್ಣಾ ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ ತಾಚ್ಯೊ ರಸಲೀಲಾ, 16,000 ಬಾಯ್ಲೊ, ತಾಂಚಿ ಹಜಾರ್ ನಾಂವಾಂ ಆನಿ ಅವ್ತಾರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್.

ಜೆಜ್ವಿತ್ ಪಾದ್ರಿ ಮಾ. ಇಶಾನಂದಾನ್ 'Christ and Krishna' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಬ್ರಹತ್ ಬೂಕ್ ಬರಯ್ಲಾ. 1999ತ್ Indian Theological Congress Pune ತ್ ಹಾಂವೆಂ ಯೋಗಾ ಆನಿ ಭಾರತೀಯ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಾ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಉಲವ್ಪ್ ದಿಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಾಣೆಂಚ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಕೃಷ್ಣಾಚೆರ್

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ್ ಆಸ್ಚೊ ಹೊ ಬೂಕ್ ದಿಲೊ. ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪಾದ್ರಾಬಾಂನಿ ಕೃಷ್ಣಾವಿಶಿಂ ಸಂಸೊದ್ ಕರ್ನ್ ಪಿಎಚ್‌ಡಿ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲಿ ಆಸಾ. ಕೃಷ್ಣಾ 1000ಮಿಲಿಯಾ ಹಿಂದು ಲೊಕಾಚೊ ಅತ್ಯಂತ್ ಶ್ರೇಷ್ಟ್ ಥರಾನ್ ಪೂಜಾ ಕರ್ಚೊ ತ್ರಿಂದಾದಿಚೊ ದುಸ್ರೊ ಜಣ್. ಪೂಣ್ ಎಕಾಚ್ ದೆವಾಚೊ ಸಂಸಾರ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಸೊಡ್ವಣ್ ಕರ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಿತ್ವ್ ಆನಿ ರುಪ್ಣೆಂ.

ಕೃಷ್ಣ ಜಲ್ಮಾಲ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಅಕ್ರೇಕ್ ಹೊ ಸಂಸಾರ್ ಸೊಡ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕೂಡ್ ಆಸೊನಿ ಕುಡಿ ಆನಿ ಮತಿ ಥಾವ್ನ್ ಆನಿ ತಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ತಾಳ್ಣ್ಯಾಂ ಆನಿ ಪಾಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಶುದ್ಧ್ ಆತ್ಮೀಕ್ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆವ್ನ್ ತಾಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾವರ್ವಿಂ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಏಕ್ ಅತ್ಯಂತ್ ಆದರ್ಶ್ ಜಾವ್ನ್ ಆತಾಂಯಿ ಪರ್ಜಳ್ಚೊ ಅಮರ್ ದಿವ್ಯಾ ಜ್ಯೋತಿ.

ಕೃಷ್ಣಾಚಿ ಅಮರ್‌ಜೀಣ್ ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಬ್ರಹತ್ ಗ್ರಂಥಾಂತ್ ದಿಲ್ಯಾಆನಿ ತಾಚೊ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ದೈವಿಕ್ ಸಂತೃಪ್ತೆಚೆಂ ಅಮರ್ ಜಿವಿತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ದಿಂವ್ಚೊ ಸಂದೇಶ್ 'ಭಗವತ್ ಗಿತಾಂತ್' ಆನಿ 'ಉದ್ಭವ ಗಿತಾಂತ್' ಆಮ್ಕಾಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹರ್ಯೇಕಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ತಾಂಚ್ಯಾ ಮತಿಚ್ಯಾ ವಿಕಾಸಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ್, ಧ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗಾಚೆ ಸುಮಾರ್ 750 ಶ್ಲೋಕ್ ದಿಲ್ಲೊ ಕೃಷ್ಣ ಆತಾಂಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಯುಗಾಂತ್ ಮಿಲ್ಯಾಂತರ್ ಬುದ್ದಿ ಜೀವಿಂಕ್ ಜಿವಿತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚಿಂ ರೀತ್ ಶಿಕಯ್ತಾ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಚ್ಯಾ ರಾಸಲೀಲಾಂತ್ ಆನಿ 16,000 ಬಾಯ್ಲೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಗತ್ ಮೆತೆರ್ ಜಾಯ್ನಾ ರಸಲಿಲಾಂತ್ ಕೃಷ್ಣಾನ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ಅತ್ಯಂತ್ ಶುದ್ದ್ ಭಕ್ತಿ ಕರ್ತೆಂಲ್ಯಾ ಗೋಪಿ ಆನಿ ಗೊಪಾ ಸಂಗಿಂ ಖೆಳ್ ಖೆಳ್ಚ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿ ಆಟಾಪ್ತಾತ್.

ಕೃಷ್ಣಾಚ್ಯಾ ಮಿಲಿಯಾಂತರ್ ಭಕ್ತಾಂಕ್ ತೊ ಏಕ್ ಶುದ್ದ್, ಅಮರ್‌ಪೂರ್ಣ್ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಹಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಸರ್ವೆಸ್ವರ್ ದೆವಾಬರಿ, ಆದಿ ಆನಿ ಅಂತ್ಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲಿ. ಹ್ಯಾ ಸೃಷ್ಟಿ ಕರ್ತಚ್ಯಾ ಆಧಿ ಪಾರಾಶಕ್ತಿ ಥಾವ್ನ್ ತ್ರಿಂದಾದ್ ಉಬ್ಜೊನ್ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಆನಿ ಶಿವ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಸಂಕೇತಿಕ್ ರುಪಾರ್ ನಿರಂತರ್ 4 ಯುಗಾಂನಿ (ಸತ್ಯ, ತ್ರೇತಯ, ದೌಪರ ಆನಿ ಕಲಿಯುಗ) ಸೃಷ್ಟಿ ಆನಿ ತಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಜೀವಿ ಆನಿ ಮನ್ಶ್ಯಾಕುಳ್ ಜಲ್ಮಾತಾ. ಮಿಲ್ಯಾಂತರ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯಾ ಎಕಾ ಯುಗಾಂತ್ ಜಿಯೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದುಸ್ರೊ ಯುಗ್ ಸುರು ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ತ್ರಿಂದಾದಿಚ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಜಣಾಕ್ ಸೊಡ್ವಣ್ದಾರ್ ವಿಷ್ಣು ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹೊ ವಿವಿದ್ ಯುಗಾಂನಿ ಎದೊಳ್ ಕೊರೊಡೊಂ ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ನೋವ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅವತಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಯ್ಲಾ. ಆನಿ ಕೃಷ್ಣಾಚೆಂ ಅವತಾರ್ ನೊವೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಕೃಷ್ಣಾಚಿ ಜಿಣಿ ಸರ್ವ್ ಥರಾನ್ ಜಲ್ಮಾ ಥಾವ್ನ್ ಅಕ್ರೇಕ್ ತಾಣೆ ಕೂಡ್ ಸೊಡ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಹರ್ಯೇಕ್ಲ್ಯಾಂಕಿ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ದೈವಿಕ್ ಜಾವ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೃಷ್ಣಕ್ ಪೂರ್ಣವತಾರ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಭಗವತ ಬೃಹತ್ ಗ್ರಂಥಂತ್ ಕೃಷ್ಣ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ವಿಷ್ಣು - ನಾರಾಯಣ -ಕೃಷ್ಣ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಶಿರಸ್ ದೀವ್ನ್ 4 ವಿಭಾಗಾಂನಿ ವರ್ಣ ರಂಜಿತ್ ರುಪಾರ್ ವಿವರ್ಸಿಲಾಂ.

ಕೃಷ್ಣಾಚ್ಯಾ ದೇವ್ಪಣಾಚಿ ಝುಳಕ್

ಕೃಷ್ಣಚ್ಯಾ ಜಿಣಿಯೆಚ್ಯೊ, ತಾಚ್ಯಾ ದೇವ್‌ಪಣಾಚ್ಯೊ ವರ್‍ತ್ಯೊ ಸಂಗ್ತಿ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್‍ಚಿಂ ಥೊಡಿಂ ಘಡಿತಾಂ ಅಶಿಂ ಆಸಾತ್.

ತೊ ಜಲ್ಮೊಂಚೆ ಪಯ್ಲೆಂ ಥಾವ್ನ್ (ಗರ್ಭಾಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್) ಜಿವ್ಂ ಮಾರುಂಕ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನಿರಂತರ್ ಥರಾನ್ ಸಬಾರ್ ದುಷ್ಟ್ ರಿತಿಂನಿ ತಾಕಾ ನಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಸರ್ವಾಯ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ತಾಚ್ಯಾ ಮಾವ್ಲ್ಯಾ ಕಂಸಾಕ್ ಭಗ್ಸುನ್ ಮುಕ್ತಿ ದಿಲ್ಲಿ.

ತಾಚ್ಯಾ ಭುಗ್ಯಾರ್ಪಣಾರ್ ಭುಗ್ಯಾಂ ಸಂಗಿಂ ಮಾತಿ ಆನಿ ಶಿತಾಚೆ ಖೆಳ್ ಖೆಳ್ತಾನಾ ಮೂಟ್ ಭರ್ ಮಾತಿ ಖೆಲ್ಲಿ. ಹಿ ಖಬರ್ ಆಯ್ಕಾಲ್ಲಿ ತಾಚಿ ಆವಯ್ ಯಶೋದಾ ಧಾಂವೊನ್ ಯೇವ್ನ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ಮಾತಿ ಕಾಡ್ತಾನಾ ತಿಕಾ ತಾಂಚೆಂ ತೊಂಡ್ ಉಗ್ತೆ ಕರ್‍ನ್ ಮಾತಿಯೆ ಬದ್ಲಾಕ್ ಸಗ್ಳೊ ಸಂಸಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಮಿಲಿಯಾಂತರ್ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಾಂ, ಸುರ್ಯೊ, ನೆಕೆತ್ರಾಂ ದಿಸ್ಲಿಂ.

ತೊ ದ್ವಾರಕಾಚೊ ರಾಯ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾನಾ ತಾಚ್ಯಾ ಗುರುಕುಲಾಂತ್ ಶಿಕ್‌ಲ್ಲೊ ಅತೀ ದುಬ್ಳೊ ಸುದಾಮಾ ತಾಕಾ ಮೆಳೊಂಕ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತವಳ್ ತಾಚೆ ಪಾಂಯ್ ಧುವ್ನ್ ತಾಕಾ ಮಾನ್ ದಿಲ್ಲೊ ಆನಿ ತಾಣೆಂ ಕಾಣಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಹಾಡ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲೊ ಇಲ್ಲೊಸೊ ಅರ್ದುಕುರೊ ಪೊವ್ ಬೋವ್ ವರ್‍ತ್ಯಾ ದೆವಾಸ್ಪಣಾನ್ ಆನಿ ಮಾನಾನ್ ಸ್ವೀಕಾರುನ್ ವರ್‍ತೆಂ ಮನ್ಸ್ಯಾಪಣ್ ದಾಕಯ್ಲೆಂ.

ತಾಚ್ಯಾ ಮದುರ್ ಪಿಲ್ಲುಕೆ ನಾದಾಕ್ ಹಜಾರೊಂ ಸ್ತ್ರೀಯೊ ತಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾರ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೇಳಾರ್ ಮೋಗ್ ಮ್ಹಳ್ಯೊ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಗ್ತಿಂತ್ ಆಸ್ಚೊ ನ್ಹಯ್, ಬಗಾರ್ ಆತ್ಮಾಂಚೊ ಸಂಬಂಧ್ ಮ್ಹಣ್ ಮದುರ್ ಮೋಗ್ ದಾಕವ್ನ್ ದಿಲ್ಲೊ.

ಕಸಲಿಚ್ ಆಶಾ ವಾ ದುಖ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಆಪ್ಲೆಂ ಸಗ್ಳೆ ರಾಜ್ಪಟ್, ಸರ್ವ್ ರಾಯಾಳ್ ಸುಖ್, ತ್ಯಾಗ್ ಕರ್‍ನ್ ಗೆಲ್ಲೊ.

ಆಪ್ಣಾ ಥಂಯ್ ಇತ್ಲಿ ವಿಶೇಸ್ ದೈವಿಕ್ ಸಕತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯೀ ಮಹಾಭಾರತ ಝುಜಾಂತ್ ತಾಚ್ಯಾ ಶಿಸಾ ಆನಿ ಇಶ್ಟಾ ಅರ್ಜುನಾಚೊ ರಥ್ ಚಲಂವ್ಚೊ ಸಾದೊ ಡ್ರೈವರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ತೊ. ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕಂಗಾಲ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಅರ್ಜುನಾಕ್ ಧಯ್ರ್ ದೀವ್ನ್, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಸದಾಂಚೆಂ ಜೀವನ್ ಆನಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಕಶೆಂ ಸಮಾಧಾನೆನ್, ದೆವಾಕ್ ಆರಾಧಾನ್ ಕರ್‍ನ್ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರ್‍ಚೆ ವಿಶಿಂ ಆನಿ ದೆವಾಚಿ ಭಕ್ತ್, ಜ್ಞಾನ್ ಆನಿ ಧ್ಯಾನ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ರುಪಾರ್ ಕರ್‍ನ್ ಅಮರ್ ದೆವ ಥಂಯ್ ಏಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂವಿಶಿಂ 18 ಅವಸ್ವರಾಂಚೆ ಭಗವತಾ ಗೀತಾಚೊ ಅಮರ್ ಸಂದೇಶ್ ದಿಲ್ಲೊ.

ಝುಜಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಾಚ್ಯಾ ದಯೆನ್ ಜಿಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪಾಂಡವಾಂಕ್ ಆನಿ ಸಲ್ವಾಲ್ಲ್ಯಾ ಕೌರಾವಾಂಕ್ ಭೊಗ್ಸುನ್ ಮೊಗಾನ್ ತಶೆಂ ಶಾಂತಿನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ವಾಟ್ ದಾಕವ್ನ್ ದಿಲ್ಲಿ.

ಅಧರ್ಮಾಂತ್ ಧರ್ಮ್ ಕಶೆಂ ಲಿಪೊನ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿಣ್ಯೆಂತ್ ತಶೆಂ ಧರ್ಮಾಂತ್, ಶಾಂತಿ, ಸುಖಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ತಾಣೆ ವಾಟೊ ದಾಕಯ್ಲ್ಯಾತ್.

ಅಕ್ರೇಕ್ ತಾಚೊ ಜೀವ್ ಎಕಾ ವಿಕಾಳ್ ಭಾಲ್ಯಾ ಮುಕಾಂತ್ರ್ ಚುಕೊನ್ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಶಿಕಾರೆಗಾರಾಂಕ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭೊಗ್ಸುನ್ ಮುಕ್ತಿ ಅಮರತ್ವಚೆಂ ಜೀವಿತ್ ಫಾವೊ ಕೆಲೆಂ ತಾಣೆ. ಅಸಲಿಂ ಸಬಾರ್ ಘಡಿತಾಂ ಕೃಷ್ಣಾಕ್ ದೇವ್ ಮ್ಹಣ್ ಆರಾದುಂಕ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಕರ್‍ತಾತ್.

ಆಮ್ಚೆಂ ಖರೆಂ ಆನಿ ಶಾಶ್ವಿತ್ ಘರ್ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಥಂಯ್ ಅಮರ್ ಜಿವಿತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್, ಮತ್, ಭೊಗ್ಣಾಂ ಆನಿ ಹಾಂಚೆಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಆಮ್ಚ್ಯೊ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್, ಕುಟ್ಮಾಚೊ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯೊ ಆಶಾ. ಯೋಜನಾಂ ಆನಿ ರಗ್ತಾ ಮಾಸಾಚ್ಯಾ ಕುಡಿಥಾವ್ನ್ ಸಂತೊಸ್ ಭೊಗ್ಚ್ಯೊ ಪಾತ್ಕಾಚ್ಯೊ ವೊಡ್ಣ್ಯೊ ಆನಿ ತಾಳ್ಣ್ಯೊ. ಅಶೆಂ ಪಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಮಿ ಕಿತ್ಲಿಂಯೀ ಮಿಸಾಂ, ರೆತಿರ್‍ಯೊ ಆನಿ ಬರ್‍ಯೊ ಕರ್ನ್ಯೊ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಯೀ ಆಮ್ಚೆಂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್ ಸಂಯ್ಪ್ ಆಮ್ಕಾಂ, ಮರೊನ್ ದೇವಾ ಥಂಯ್ ಖರೊ ಆತ್ಮಿಕ್ ಆನಂದ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಸೊಡಿನಾ. ದೆಕುನ್ ಹರ್‍ಯೇಕ್ ಮನಿಸ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಕುಡಿಂತ್ ಲಾಂಬ್ ಆವ್ಕ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಗಮ್ಮತ್ ಕರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ತಾ.

ಪೂಣ್ ಮರಣ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ನಿಗಂಟ್ ತೆಂ ಕೆದಾಳಾಯೀ ಯೆವ್ಯೆತ್. ಅಶೆಂ ಮನಿಸ್ ಮರ್ತಾನಾ ತಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾ ಮಾಸಾಚ್ಯಾ ಕೂಡಿ ಸವೆಂ ಮೊರ್ತಾ ತರಿ, ತಾಚಿ ಪ್ರಾಣಾ ರೂಪಿ ಶುಕ್ಷ್ಮ್ ಶರೀರ್, ಆನಿ ತಾಚೆ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚೆಂ 'ಕರನಾ'(ಅತ್ಯಂತ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಶರೀರ್, ದೆವಾಚೆಂ ತೆಂಪ್ಲ್) ಶರೀರ್ ಮೊರಾನಾ. ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಮೊರ್ತಾನಾ ಸಾದಾರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ಜೊಯ್ತ್ಯೊ ಆಶಾ, ಆಕಾಂಕ್ಶಾ, ಯೋಜನ್ ಆನಿ ಕುಟ್ಮಾ ಸಂಬಂದಿತ್ ಜಾಯ್ತ್ಯೊ ಸಂಗ್ತಿ ಮೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್‌ಯೀ ಧೊಸ್ತಾತ್. ತ್ಯೊ ಪ್ರಾಣಾ ರೂಪಿ ಮೆಲ್ಲ್ಯಾ ಕುಡಿಥಾವ್ನ್ ತಾಚ್ಯಾ ದೇವ್ ತೆಂಪ್ಲಾಂಕ್ ಆನಿ ಆತ್ಮಾಂಕ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಘರಾ ವಚೊಂಕ್ ಆಯ್ಕಾನಾ ಆನಿ ಜಾಯ್ತೆ ಪಾಪ್ಪಿಂ ಸರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕುಡಿ ಭಂವಾರಿಂ ಪ್ರೇತಾ ರೂಪಾನ್ ಭೊವೊನ್ ಆಸ್ತಾ. ಪೂಣ್ ಕೂಡ್‌ಜಳ್ತಾನಾ, ತೊ ಕಠಿಣ್ ಉಜೊ ಉಟೊನ್ ಸರ್ವ್ ಕುಡಿಚೆ ವಿಶ್ವೆ, ಲೈಂಗಿಕ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಅಗಾಂಗ್, ಮತ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಜಳ್ಚೆಂ ಪಳೆತಾನಾ, ಸರ್‌ಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಪ್ರಾಣಾ ರೂಪಿ ಕೂಡ್, ಕೂಡ್ಲೆ ವಿಜ್ಮಿಕ್ ಆನಿ ವಿಶೇಸ್ ಥರಾನ್ ಭರೊನ್ ಅಪ್ಲಿ ಜಳ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಸೊಡ್ನ್ ದೆವಾನ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಘರ್ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಬಾಪಾಚ್ಯಾ ಘರಾಂತ್ ಜಾಯ್ತಿ ಕೂಡಾಂ ಆಸಾತ್ ಆನಿ ತುಮ್ಕಾಂ ಏಕ್ ಕೂಡ್ ಹಾವೆಂ ತಯಾರ್ ಕೆಲಾಂ ಭೊಗುಂಕ್ ವೆತಾ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಕೂಡ್, ದೇವ್‌ತೆಂಪ್ಲಾಂಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಸಂಗಿಂ ವಯ್ರ್ ವೆತಾ ಆನಿ ಮಾಸಾ ರಗ್ತ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪಾತ್ಕಿ ಸೈಂಬಾಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಥಾವ್ನ್ ವೆಗ್ಳಿ ಜಾತಾ. ಅಶೆಂ ಕೂಡ್ ದಹನ್ ಕರ್ತನಾ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಥರಾನ್ ಮನಿಸ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಪಾತ್ಕಿ ಸಂಯ್ಪಾ ಥಾವ್ನ್ ವೆಗ್ಳೊ ಜಾವ್ನ್ ಸೊಮ್ಯಾಥಂಯ್ ಏಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಪೂಣ್ ಕಠೀಣ್ ಪಾತ್ಕಿ ಸೈಂಬಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ನಾಸ್ತಿಕ್‌ಪಣಿ ಬಾಸ್ಕಾಳ್ ಯಾ ಫಕತ್ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಬುಡುನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೊ ಮನಿಸ್ ದೆವಾ ಥಂಯ್ ಏಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಕಾನಾ ದೆಕುನ್ ಪಾತಾಳ್ ಲೊಕಾಕ್ ವೆತಾ. ನರಕ್ ವಾ ಯೆಮ್ಕೊಂಡ್.

ಹಾಚ್ಯಾ ವರ್ನಿ ಮುಕಾರ್ ಭಾರತೀಯ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಿಜ್ಞಾನ್ ಪುನರ್ ಜನ್ಮಾ ಥಂಯ್ ಜಾಯ್ತೆಂ ಸಾಂಗ್ತಾ. ಹೆಂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಸಿದ್ಧಾಂತ್ ಸಿದ್ಧ್ ಜಾಲಾಂ ತರೀ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಭಾವಾಡ್ತಾಕ್ ಆಡ್ ವೆತಾ. ಹಾಂಗಾ ಹಾವೆಂ ಸಾಂಗೊಂಕ್ ಇತ್ಲೆಂಚ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಸರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಮಾತ್ತೈಂತ್ ಪುರ್‍ಯಾ ಆನಿ ಜಳಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ವೆತ್ಯಾಸ್ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಣ್ ದಾಕವ್ನ್ ದಿಂವ್ಕ್ ತ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಪರಿಸರಾಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ಕೂಡ್ ದಹನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಮನ್ತಾತ್.

ಭಾರತೀಯ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಥರಾನ್ ದೆವಾಕ್ ಮಾಂಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಆಪಯ್ತಾತ್. ಕ್ರೀಸ್ತಾನ್ ಸಾಂಗ್ತಾ, ದೇವ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಸಂಸರಾಂತ್ ಆವಯ್ಕ್ ಮಿಕ್ಷಾಲ್ಲೊ ಮೋಗ್ ನಾ. 'ಮಾಂಯ್'ನ್ ಭುಗ್ಯಾರ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ ಮೋಗ್ ನಿತಳ್ ಅಪುಟ್ ಆನಿ ಆಮೊಲಿಕ್

ಕ್ರೀಸ್ತಾ ಪೂರ್ವ್ ಹಜಾರೊಂ ಹಜಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರಚಾಲಿತ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚೆ 'ದೇವಿ ಪುರಾಣ' ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಬ್ರಹತ್ ಗ್ರಂಥ್ ತ್ಯಾ ಅಪರಿಮಿತ್ ಮೊಗಾಳ್ ದೆವಾಕ್ ಆವಯ್ಚ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ಚೆ ಜಲ್ಮ್ ದೀವ್ನ್ ಖರೊ ಮೋಗ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ 'ಮಾಂಯ್'ಮ್ಹಣ್ ಆಪಯ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ದೇವಿ ಪುರಾಣ್ ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥಾ ಪ್ರಕಾರ್, ಆಧಿ ಶಕ್ತಿ, ಪರಾಶಕ್ತಿ, ಆದಿ ಪರಮೇಶ್ವರಿ, ತಾಯಿಂ ಥಾವ್ನ್ ತ್ರಿಂದಾದ್, ಮ್ಹಣ್ಚೆ ಬ್ರಹ್ಮ (ಬಾಪ್) ವಿಷ್ನು (ಪುತ್ರ್) ಆನಿ ಶಿವ ಖೊಟೆಂ ನಾಸ್ ಕರ್ನ್ ನವೊ ಜೀವ್ ದಿಂವ್ಚೊ ಸ್ಪಿರಿತ್ ಉಬ್ಜಾತಾತ್. ಅಶೆಂ ಅಖ್ಯಾ ಸೃಷ್ಟಿ ಆನಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಾಚೆಂ ಮೂಳ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ 'ಅದಿ ಪರಮೇಶ್ವರಿ ತಾಯಿ'

ಹಿ ಆದಿ ಸಕ್ತಿ ಆವಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಕೊರೊಡೊಂ ಭುಗ್ಯಾರ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಸೃಷ್ಟೆಕ್ ರಾಕೊಂಕ್ ವೆಳಾ ಕಾಳಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಸಬಾರ್ ರುಪಾಂನಿ ಯೇವ್ನ್ ಸಾಂಬಾಳ್ತಾ. ದುರ್ಗ ಪರಮೇಶ್ವರಿ ಮಾತಾ, ಕಾಳಿ ಮಾತಾ, ಭಾವಾನಿ ಮಾತಾ, ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿ ಮಾತಾ, ವೈಶ್ನು ದೇವಿ ಇತ್ಯಾದಿ.... ಸರ್ವ್ ದುಶ್ಟ್ ಸಕ್ತಿಂಕ್ ನಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಭುಗ್ಯಾರ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಂಬಾಳುಕ್ ತಿ ಕ್ರೂರ್ ರೂಪ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಯ್ತ್ ಪಾಟಿಂ ಸರನಾ. ತಿಚೆ ಸಬಾರ್ ಹಾತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಹಾತಾಂತ್ಲಿಂ ವಿವಿಧ್ ಹಾತೆರಾಂ ಹಾಕಾ ಸಾಕ್ಸ್.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಥರನ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ತರ್, ಹ್ಯೊ ಜಾಯ್ತ್ಯೊ ದುಶ್ಟ್ ಸಕ್ತ್ಯೊ ಮನ್ಯಾಥಂಯ್ ಕಾಮ, ಕ್ರೋದ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರ, ಭಯ ಮ್ಹಳ್ಯಾ 7 ಮಾರೆಕಾರ್ ದೆಂವ್ಚ್ಯಾರಾ ರುಪಾರ್ ಆಮ್ಚೆ ಭಿತರ್ ಆಸೊನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಖರ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚೆಂ ಅಮರತ್ವ್ ಆನಿ ಪರಮಾನಂದಚಿ ಜೀಣ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಕಠಿಣ್ ಆಡ್ಕಳ್ಯೊ ಹಾಡಯ್ತಾತ್. ದೆಕುನ್ ಭಾರತೀಯ್ ಪ್ರಜಾ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆತ್ಮೀಕ್ ಸಕ್ತೆಕ್ ವಿವಿಧ್ ಆಧಿ ಪರಮೇಶ್ವರಿ ತಾಯಿಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ಭಾವಾಡ್ತಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಪಾತ್ಯೆವ್ನ್ ಜೀವನ್ ನಂದನ್ ಕರ್ತಾತ್.

ತಂತ್ರ ಯೋಗ

ಭಾರತೀಯ್ ಋಷಿ ಮುನಿಂನಿ ಮನ್ಯಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲಿಂ ವಿವಿಧ್ ಸ್ಥೆಂಬಾಂ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ವಿಕಾಸಾ ಪ್ರಮಾಣೇ ಹರ್ಯೇಕಾ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಚೆ ವಾಟೆನ್ ಚಲೊಂಕ್ ಹಜಾರೊಂ ವಾಟೊ ದಾಕವ್ನ್ ದಿಲ್ಯಾತ್. ಹಾಂಚೆ ಪಯ್ಕಿ ತಂತ್ರ ಯೋಗ ಏಕ್.

ತಂತ್ರಯೋಗ ಪ್ರಮಾಣೆ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಕ್ ತೀನ್ ಥರಾನ್ ಭಾಗ್ ಕೆಲ್ಯಾತ್.

ಪಯ್ಲೆ : ಪಶು ಭಾವಾಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆ. ಮ್ಹಣ್ಚೆ ಖಾಂವ್ಚೆಂ, ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ, ನಿದ್ಚೆಂ, ಲೈಂಗಿಕ್ ಕ್ರಿಯೆಂತ್ ಗಮ್ಮತಾಂ ಮಾರ್ಚಿಂ. ಪೂಣ್ ತೆ ಭಿರಾಂತಿನ್ ದೀಸ್ ಕಾಡ್ಚೆ ಮನಿಸ್.

ದುಸ್ರೆ: ವಿಕಾ ಬಾವಾಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆ. ಹ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆ ಮನಿಸ್ ವಯ್ರ್ ಪಶು ಭಾವಾಂತ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ಮೆತೆರ್ ಜಾತಾತ್ ತರೀ, ತೆ ಧೈರಾಧೀಕ್ ಆನಿ ಬುದಿನ್ ಚುರುಕ್

ಆಸೊನ್ ಆಪ್ಣೆಂ ಕಾಂಯ್ ಪುಣಿ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಕರ್ನ್ ದಾಕಯ್ಜೆ ಆನಿ ನಾಂವ್ ವರಿಜೆ ಮ್ಹಣ್ ಪೆಚಾಡ್ತಾತ್.

ತಿಸ್ರೆ : ಶೆಗುಣಾಂನಿ ಭರ್‌ಲ್ಲೆ. ದೆವಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪ್ರಕೃತಿಚ್ಯಾ ನಿಯಾಮಾಂ ಆನಿ ರೆಗ್ರಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಧರ್ಮಾಚಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆವ್ನ್ ಶಾಂತಿ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನೆನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆ.

ಹ್ಯಾ ತೀನ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಹರ್ಯೆಕ್ಲಾಕೀ ತೀನ್ ವಿಧಾನಾಂಚೆಂ ಸದನ್ ತಂತ್ರ ವಿವರ್ಸಿಲ್ಯಾಂತ್. ಪೂಣ್ ಸತ್ ಗುರುಚೆಂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ್ ಬೋವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಪಶು ಭಾವಾಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಮನ್ಯಾಂಕ್ 'ವಾಮಾಚಾರಾ' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ತಾಣಿ ಮನ್ಸಾತ್‌ಪಣಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್‌ಯೀ ದೆವಾಕ್ ಸಮರ್ಪಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಕಶೆಂ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಮನ್ಸಾತ್‌ಪಣಾ ಥಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ಬರ್‍ಯಾ ಧರ್ಮಿಕ್ ಜಿವಾನಾಕ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ನೀಜ್ ಸುಖ್ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನೆಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಕ್ ಮೆಟಾಂ ಕಾಡ್ಚಿಂ ಕಶೆಂ ವೆಗ್ಯಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಶಿಕಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಹಿ ಶಿಕವ್ಣ್ 59 ವಿದ್ಯಾಂನಿ ಆಸಾತ್. ಗುರುಚ್ಯಾ ನಿರ್ದೇಶಾನಾಖಾಲ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ವಕ್ತಿಂಕ್ ಮಾಸ್, ಸೊರೊ, ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಗ್ತಿ ಥಂಯ್ ದೆವಾಕ್ ಸಮರ್ಪಿತ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಶೆಂ ಜೆಯೆಂವ್ಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ Theory & Practical ಮುಕಾಂತ್ರ್ ಶಿಕಂವ್ಚಿ ವಿದ್ಯಾ ಹಿ. ಸುಮಾರ್ 10 ಥಾವ್ನ್ 14 ಶತಮಾನಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಹಂ 'ವಾಮಾಚಾರ' ವಿಧಾನ್ ಮಧ್ಯ ಭಾರತಾಂತ್ ಚಡ್ ಪ್ರಚಲಿತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ. ತ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ವತ್ಸಾಯಾನಾಚೆಂ ಕಾಮಸೂತ್ರ ಕಜುರಾವ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಆನಿ ಪಶು ಭಾವಾಚಿಂ ಚಿಂತ್ಪಾಂ ವಯ್ರ್ ಆಯ್ಲಿಂ. ಪೂಣ್ ಸಮಕಟ್ಟ್ ಸತ್‌ಗುರು, ವೆಳಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಮೆಳಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಶು ಭಾವಾಚ್ಯೆ ಸಾದನಾವರ್ವಿಂ ವ್ಯಭಿಚಾರ್ ಚಡ್ಲೆಂ. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆ ಕ್ರಮೇಣ್ ನಿಶೇಧ್ ಜಾಲೆ. ಪೂಣ್ ಆತಾಂಯಿ ತಂತ್ರಯೋಗ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಪಶುಭಾವಾಚ್ಯಾ 'ವಾಮಾಚಾರ' ಮ್ಹಣ್ ಚೂಕ್ ಸಮ್ಜೊಣಿ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಚಿಂತಾಪ್ ಉರ್‍ಲಾಂ.

ವಿರಾ ಭಾವಾಚ್ಯಾ ಸಾಧಕಾಕ್, ಹಾತೆರಾಂ ಆನಿ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಖೆಳಾಂದ್ವಾರಿಂ, ದೆವಾ ಥಂಯ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವಾಟೆನ್ ಕಶೆಂ ಚಲ್ಚೆಂ ಮ್ಹಳಿ ಪಾಂಚ್ ನಮುನ್ಯಾಂಚಿ ಬೃಹತ್ ವಿದ್ಯಾ ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ನಿರ್ದೇಶನಾ ಖಾಲ್ ಶಿಕಯ್ತಾಲೆ.

ಭಾರತೀಯ್ ಅದ್ಯಾತ್ಮ ಪ್ರಮಾಣೆ 'ಸರ್ಗ್' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸುಖ್, ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿಚಿ ಆನಂದಾಚಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲವಣಾಂಥಾವ್ನ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಲೊಕಾಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಸ್ಥಿತಿಂಕ್ 100ವಾಂಟೆ ಚೊಡೊನ್ ವೆತಾ. ಅಶೆಂ ಲವಣಾ ಸ್ಥಿತಿ ಥಾವ್ನ್ ರುಕ್‌ಝುಡಾಂಚ್ಯಾ ಸ್ಥಿತಿಚೊ ಆನಂದ್ 100 ವಾಂಟ್ಯಾನಿ ಚಡ್. ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ಥಿತೆರ್ ಹೊಂದುನ್ ಆಸ್ಚೆಂ.

ಮನ್ಯಾಪ್ರಾಸ್ ವರ್‍ತ್ಯಾ 10 ಸ್ಥಿತಿ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ತೈತ್ರೆಯ ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥ್ ಉಪನಿಶಧ್ ಹಾಂತು ವರ್ಣಿಲ್ಯಾತ್ ಆನಿ ಹ್ಯೊ ಧಾ ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರತೀ ಏಕ್ ಸ್ಥಿತೆ ಪ್ರಾಸ್ ಊಂಚ್. 100ವಾಂಟ್ಯಾಂನಿ ಆನಂದ್ ಸುಖ್ ಸಂತೊಸ್ ಚಡೊನ್‌ಚ್ ವೆಚ್ಯೊ ಸ್ಥಿತಿಯೊ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್.

ಮನ್ಯಾ ಲೊಕಾಚೆಂ ಸರ್ಗ್ ಹರ್ಯೆಕಾ ಮನ್ಯಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್‍ಲ್ಯಾ ವಿಕಾಸಾಚೆರ್ ಹೊಂದುನ್ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ಮನ್ಸಾತ್ ಪಣಾಚಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಂವ್ಚೊ ಮನಿಸ್, ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಮನ್ಯಾಬರಿ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆ

ಥಾವ್ನ್ ಉಣ್ಯಾ ಸಂತೊಸಾಚಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆತಾ. ತಶೆಂಚ್ ಏಕ್ ಬರ್‍ಯಾ ಶೆಗುಣಾಚ್ಯಾ ನೀಜ್ ಕಾಳ್ಜಾನ್ ಸಮಾಜೆಕ್ ಸೆವಾ ದಿಂವ್ಚೊ, ಉಣ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್ ಮನಿಸ್, ಮನ್ಶಾತ್‌ಪಣಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಮನ್ಶ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಸಂತೊಸಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಆನಿ ನೀಜ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮನಿಸ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆ ಏಕ್ ನಿತಳ್ ಸಾಂತಿಪಣಾಚಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಂವ್ಚೊ ಮನಿಸ್ ಸರ್ವಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಊಂಚ್ ಆತ್ಮಿಕ್ ಆನಂದಾಂತ್ ಹ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಜಿಯೆತಾ.

ಏಕ್ 25 ವರ್ಸಾಂಚೊ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್ ತರ್ನಾಟೊ, ಸರ್ವ್ ವೆದಾಂತಿಕ್ ಧಾರ್ಮಿಕ್ ಗ್ರಂಥಾಂಚಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆಸುನ್ ಸಂಗಾತಾಚ್ ಜಾಯ್ ಪುರ್ತಿ ಗ್ರೇಸ್ತ್‌ಕಾಯ್ ಆನಿ ಶೆಗುಣಾಂನಿ ಭರೊನ್ ಆಸಾ ತರ್, ತೊ 'ಮನುಷ್ಯ್ ಲೊಕಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಾಂತ್ ಜಿಯೆತಾ', ಅಸಲ್ಯಾ ಸಂತೊಸಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ತರ್ನಾಟ್ಯಾಕ್ ಭಾರತೀಯ್ ಆದ್ಯಾತ್ಮ ಪ್ರಮಾಣೆ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾಚೆಂ '1 unit' ಮ್ಹಣ್ ವೊಲ್ಯಾಯ್ಲಾಂ. ಹಾಚೆವರ್ನಿ ವ್ಹಡ್ತಿ ಸರ್ಗಾಚ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆಕ್ 'ಮನುಷ್ಯ ಗಂದರ್ವ ಸರ್ಗ್' ಮ್ಹಣ್ ಆಸಾ. ಬರಿ ಅರ್ಥಾಭರಿತ್ ನಿತಳ್ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಲ್ಲೆ ಹ್ಯಾ ಸರ್ಗಾರ್ ಪಯ್ಲೆಂ ವಚುನ್ ಸುಖ್ ಸಂತೊಸ್ ಭಗ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಸುಖ್ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಅತ್ಯಂತ್ ವ್ಹಡ್ತ್ಯಾ ಸುಖಾಪ್ರಾಸ್ ಶೆಂಬೊರ್ ವಾಂಟೆ ಚಡ್.

ತಾಚ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ 'ಗಂದರ್ವ ವೊಕ್ ಸ್ವರ್ಗ್' ಮೆಳ್ತಾ. ಹಾಂಗಾ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆ ಆತ್ಮೀಕ್ ಮನಿಸ್ ಕೂಡ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಮನುಷ್ಯ ಗಂದರ್ವ ಸ್ವರ್ಗಾಪ್ರಾಸ್ ಶೆಂಬೊರ್ ವಾಂಟೆ ಚಡ್ ಸುಖ್ ಆನಿ ಆನಂದಾಂತ್ ಜಿಯೆತಾತ್. ತಾಚ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ 'ದೇವ ಗಂದರ್ವ ಲೋಕ' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಸರ್ಗ್. ಹಾಂಗಾ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆ ಆತ್ಮೀಕ್, ಗಂದರ್ವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಲೊಕಾಚ್ಯಾ ಸ್ವರ್ಗಾ ಪ್ರಾಸ್, ಶೆಂಬೊರ್ ವಾಂಟೆ ಚಡ್ ಸುಖ್ ಆನಂದಾಂತ್ ಜಿಯೆತಾತ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಯೆತಾ 'ಪಿತಾ ನಾಮ್‌ಸಿರ ಲೋಕ'. ಹಾಂಗಾ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆ ಆತ್ಮಿಕ್ ದೇವ ಗಂದರ್ವ ಲೋಕ' ಪ್ರಾಸ್ ಶೆಂಬರ್ ವಾಂಟ್ಯಾನಿ ಚಡ್ ಸುಖ್ ಸಂತೊಸಾಂತ್ ಜಿಯೆತಾತ್.

ಹಾಚ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಯೆತಾತ್ 'ಅಜ್ಯಾನ್ ದೇಲ್ ಲೋಕ ಸ್ವರ್ಗ' 'ಕುರ್ತು ದೇವ ಲೋಕ ಸ್ವರ್ಗ' 'ದೇವ ಲೋಕ ಸ್ವರ್ಗ' 'ಇಂದ್ರಲೋಕ ಸ್ವರ್ಗ' 'ಪ್ರಜಾಪತಿ ಲೋಕ ಸ್ವರ್ಗ' 'ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕ ಸ್ವರ್ಗ'. ವಯ್ರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆ ಸರ್ಗ್ ಎಕಾ ಸರ್ಗಾಪ್ರಾಸ್ ಶೆಂಬೊರ್ ವಾಂಟ್ಯಾಂನಿ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಸರ್ಗಾಚೊ ಸುಖ್ ಸಂತೊಸ್ ಆನಂದ್ ಭೊಗ್ತಾತ್. ಆಶೆಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಲೊಕಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಾಂಚೆ ಆನಂದ್ ಹಜಾರೊಂ ವರ್ಸಾಂ ಆಸುನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾ ಲೊಕಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಾಚ್ಯಾ 1 unit ಥಾವ್ನ್ ಕೊರೊಡೊಂ ವಾಂಟ್ಯಾಕ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಮತಿಕ್ ಆಟಾಪುಂಕ್ ಕಶ್ಟ್. ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಸರ್ಗಾಂ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಜಾಯ್ತೊ ವಿವರ್ ಭಾರತೀಯ ವೇದಾಂತ ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥಾಂನಿ ಆನಿ ಪುರಾಣಾಚ್ಯಾ ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥಾಂನಿ ದಿಲಾ.

ಪೂಣ್ ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಸ್ವರ್ಗ ಲೊಕಾಂಚೆಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ಹಜಾರೊಂ ಹಜಾರೊಂ ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಅಖೇರ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಆತ್ಮ್ಯಾಕ್ ಖರಿ ಸೊಡ್ವಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಅನಂದ ಜೊಡಿಜೆ ತರ್ ತಾಣೆ ಮನ್ಶ್ಯಾ ಲೊಕಾಕ್ ಪಾಟಿ ಯೇವ್ನ್ ಕರಿಣ್ ಪ್ರಾಜಿತಾಚಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆವ್ನ್, ಸರ್ವ್ ಆಶೆಂಥಾವ್ನ್ ಆನಿ ಸುಖಾಂಥಾವ್ನ್ ಮೆಕ್ಳೆ ಜಾವ್ನ್, ಆಪುಣ್ ಶುದ್ದ್ ಆತ್ಮ ಕ್ರಿಸ್ತ್ ಹಾಂವ್ ಮ್ಹಣ್ ಖರ್‍ಯಾ ದೆವಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮನ್ಶ್ಯಾಚಾ ಮೊಗಾನ್ ಆನಿ ಸೆವೆನ್ ಅನ್ಭೊಗ್ ಭೊಗ್ಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೊಡ್ವಣ್ ಆನಿ ಅನಂತ್ ಅಮರತ್ವ್ ಮೆಳಾನಾ.

ಆನಿ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಏಕ್ ಸತ್ಗುರುಚಿ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಕ್ರಿಸ್ತಾಬರಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಹಾತ್ಮ್ಯಾಂಚಿ ಕೃಪಾ ಆಸಾಜೆ. ಹಾಕಾ 'ಜೀವನ್ ಮುಕ್ತಿ ಅಮರತ್ವ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಭಾರತಾಚ್ಯಾ ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥಾಂನಿ ದಿಲಾಂ.

ಶಿವ (ರುದ್ರ)

ಭಾರತೀಯ ಎಕ್ ದೇವ್ ಸರ್ವೆಸ್ವರ್ ಹಾಚ್ಯಾ ತ್ರಿಂದಾದಿಚೊ ತಿಸ್ರೊ ಜಣ್ ಶಿವ. ವೆದಾಂತ್ ಸಂಸಾರಾಚೆಂ ಅತ್ಯಂತ್ ಪುರಾಣಿಕ್ ಪವಿತ್ರ್ ಗ್ರಂಥ್ ಹ್ಯಾಚ್ ಶಿವಾಕ್ ರುದ್ರ ಮ್ಹಣ್ ವ್ಹೊಲಾಯ್ಲಾಂ. ಭಾರತೀಯ ತ್ರಿಂದಾದಿಚೊ ಪಯ್ಲೊ ಜಣ್ ರಚ್ನಾರ್ 'ಬ್ರಹ್ಮ' ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನಾರ್ ಆನಿ ಸೊಡ್ವೊಣ್ದಾರ್ ವಿಷ್ಣು. ಹೊ ವೆಳಾ ಕಳಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಯೇವ್ನ್ ಚುಕುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕುಳಾಕ್ ಸಾರ್ಕಿ ವಾಟ್ ದಾಕಯ್ತಾ. ಕೃಷ್ಣಾ ಹಾಚೊ ಏಕ್ ಅವತಾರ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ತಿಸ್ರೊ ಜಣ್ ಹ್ಯಾ ತ್ರಿಂದಾದಿಚೊ ಶಿವ ವಾ ರುದ್ರ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಶಿವ ಸರ್ವ್ ಖೊಟೆಂ ನಾಸ್ ಕರ್ನ್ ನವೊ ಜೀವ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಸಕತ್ ದಿತಾ. ಹಾಕಾ ನೀಲ್ ಕಂಠ, ಮಹೇಶ್ವರ, ಮಂಜುನಾಥ, ಬೋಲಾನಾಥ, ಮೃತ್ಯುಜಯ ಅಶೆಂ ಸಬಾರ್ ನಾಂವಾಂ ಆಸಾತ್. ಹರ್ಯೇಕಾ ನಾಂವಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಎಕೆಕ್ ತಾಚೊ ಮಿಸ್ತೆರ್ ಆಟಾಪ್ಲಾ.

ನೀಲ್ ಕಂಠ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸಂಸಾರಾಚೆಂ ಸರ್ವ್ ವೀಕ್ ಸೆವುನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಗಳ್ಯಾಂತ್ ಆಟಾಪಿಲ್ಲೊ ಆನಿ ಅಶೆಂ ಸರ್ವ್ ದೇವ್ ಪ್ರಜೆಕ್ ಸೈತಾನ್ ರಾಕ್ಕೊಸಾಂಚ್ಯಾ ಜಾಳಾಂತ್ಲೆಂ ಬಚಾವ್ ಕೆಲ್ಲೊ... ಮಹೇಶ್ವರ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸರ್ವ್ ದೈವಿಕ್ ಹ್ಯಾ ದೆವಾಚೊ ವರ್‍ತೊ ಜಣ್, ಮಹಾ ಈಶ್ವರ್. ಮೃತುಂಜಯ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಮೊರ್ನಾಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವೆಲ್ಲೊ.

ಶಿವ ಪುರಾಣಾ ಮ್ಹಳ್ಳಿಂ ಬೃಹತ್ 6 ಧಾರ್ಮಿಕ್ ಗ್ರಂಥಾಂ ಆಸಾತ್. ಹಾಂತುಂ ಶಿವ ವಿಶ್ಯಾಂತ್ ಜಾಯ್ತೆಂ ಸವಿಸ್ತಾರ್ ಥರಾನ್ ವರ್ಣಿಲಾಂ. ಹ್ಯಾ ಬೃಹತ್ 6 ಪುರಾಣಾಂನಿ ವರ್ಣಿಲ್ಲ್ಯಾ ಶಿವ ಆನಿ ತಾಚ್ಯಾ ಶಕ್ತೆಕ್ ಪ್ರಕೃತಿ ವಾ ಪಾರ್ವತಿ ವೆದಾಂತ್ ರುದ್ರ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ನಾಂವಾನ್ ವರ್ಣಿಲಾಂ ಆನಿ ಇಕ್ರಾ ವಿಭಾಗಾಂನಿ ಹಾಚೆಂ ವರ್ಣನ್ ದಿಲಾಂ.

ಶಿವಾಕ್ ತೀನ್ ದೊಳೆ. ದೊನ್ ದೊಳ್ಯಾಂ ಶಿವಾಯ್ ಕಪಾಲಾಚ್ಯಾ ಮದ್ಗಾತ್ ಆಸ್ಚೊ ತಿಸ್ರೊ ದೊಳೊ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚೊ . ಹೊ ಹರ್ಯೇಕ್ಲಾ ಥಂಯ್ ದಾಂಪುನ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಸಾನಾ. ತಶೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಸರ್ವ್ ದೈವಿಕ್ ಗ್ಯಾನ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಅಜ್ಞಾತಾಂತ್ ಆಸಾತ್. ಹಾಕಾ ಕಾಳೊಕ್ ಮ್ಹಣ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ದೆಕುನ್ ಕಾಳೊಕಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಹಾಡ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ 'ತಮಾಸೊಮಾ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯ' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಮಾಗ್ಣೆಂ ವೇದಾಂತ್ ಶಿವಾಕ್ ಅರ್ಪಿಲಾಂ.

ಶಿವಾಚ್ಯಾ ಹಾತಾಂತ್ ತ್ರಿಶೂಲ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ತೀನ್ ಧಾರಿಂಚೆಂ ಹಾತೆರ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಹಾತೆರ್ ಆದ್ಲೆಂ, ಆತಾಂಚೆ ಆನಿ ಪುಡ್ಲೆಂ ಸರ್ವ್ ಖೊಟೆಂ ನಾಸ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸ್ಚೆಂ. ಹಾಚ್ಯಾ ಗಳ್ಯಾಂತ್ ನಮುನ್ಯಾವಾರ್ ವಿಕಾಳ್ ಸರೂಪ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಸರ್ವ್ ವಿಕಾಳ್ ವಸ್ತುಂಚೆರ್ ಶಿವಾಚೆಂ ಸಂಪೂರ್ನ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಆಸ್ಚೊ ಹೊ ಸಂಕೇತ್.

ಶಿವಾಕ್ ನಾರೀಶ್ವರ ಮ್ಹಣೊನೀ ಅಪಯ್ತಾತ್. ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಖಣ್ಯಾಂತ್ ದೋನ್ ಪ್ರಮುಖ್ ನಾಡಿ ಆಸಾತ್. ಉಜ್ವ್ಯಾಕ್ 'ಪಿಂಗಾಲ' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಪುರುಶ್ ಸಕತ್ ಆನಿ ದಾವ್ಯಾಕ್ 'ಇದಾ' ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸ್ತ್ರೀ ಸಕತ್. ಅಶೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಹರ್‍ಯೇಕಾ ಮನ್ಶಾ ಥಂಯ್ ಪುರುಶ್ ಆನಿ ಸ್ತ್ರೀ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಎಕ್ವಟ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಂಬೋಗ್ ಯಾ ಭೋಗ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹಾಂತುಂ ಮನಿಸ್ ಆನಿಕಿ ತಾಳ್ಣೆಕ್ ಸಾಂಪ್ಡೊನ್ ಮಾಯಾಚ್ಯಾ ಬಂದಡೆಂತ್ ಉರ್ತಾ ಆನಿ ಸಬಾರ್ ನಮುನಾಂಚ್ಯಾ ದುಖಾಕ್ ಸಾಂಪಡ್ತಾ.

ಪೂಣ್ ಸಾಧನಾ, ಧ್ಯಾನಾ ಆನಿ ಸಮಾಧಿ ವರ್ವಿಂ, ಹಿ ಪುರುಶ್ ಸ್ತ್ರೀ ಸಕತ್ ಏಕ್ ಜಾಯ್ತ್ ತರ್ ತಾಕಾ ಯೋಗ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಯೋಗ ಜೊಡುಂಕ್ ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ, ಧ್ಯಾನ ಆನಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೊ ಮುಕೆಲ್ ಚ್ಯಾರ್ ವಾಟೊ ಆಸಾತ್. ತಶೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಶಿವಾಕ್, ಶಿವಲಿಂಗ ದ್ವಾರಿಂ ಪುಜಾ ಕರ್ತಾತ್. ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ತಾಳ್ಣೆಥಾವ್ನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಕ್ ಬಚಾವ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಭೋಗ ಸೊಡ್ನ್ ಯೋಗಾಂತ್ ಅನಂತ್ ದೆವಾಥಂಯ್ ಏಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಹೊ ಏಕ್ ಬರೊ ಸಂಕೇತ್.

ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಬೋವ್ ಮಟ್ವ್ಯಾನ್ ಹಾಂಗಾ ದಿಲಾಂ. ಸ, ಶಿವ ಪುರಾಣಾಂ ಆನಿ ಸಬಾರ್ ಶಿವ ಗ್ರಂಥಾಂನಿ ಶಿವಾ ವಿಶಿಂ ಧಾರಾಳ್ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆಸಾ.

ಹ್ಯಾ ಪಕ್ವತೆಚ್ಯಾ ಪಾಂಚ್ ಪಾಂವ್ಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಭಕ್ತೆ ವರ್ವಿಂ, ಜೆಜು ಕ್ರೀಸ್ತಾ ಕಡೆ ಏಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಭಕ್ತ್ ಪುರ್‍ತೊ ನಿತಳ್ ಜಾತಾ. ಹಾಕಾ 'ಮಿಲನ' ಭಕ್ತಿ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಹಂತಾರ್ ಫಕತ್ ಸೊಮ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ದುಸ್ರೆಂ ಕಿತೆಂಚ್ ಗುಮಾನಾಂತ್ ಆಸಾನಾ. ದೀಸ್ ಆನಿ ರಾತ್ ದೇವ್ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಅಮಾಲಾರ್ ತೊ ಪರಮಾನಂದಾಚ್ಯಾ ಸರ್ಗಾಚಿಂ ಮೆಟಾ ಚಡ್ತೇ ಆಸ್ತಾ. ಹಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದಚಿ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಖಾರ್ 'ಸಲಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ' ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಹರ್‍ಯೇಕ್ಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಹರ್‍ಯೇಕಾಂತ್‌ಯೀ ಸೊಮಿಂಚ್ ದರ್ಶನ್ ಜಾತಾ. ಹೀ 'ಸವಿಕಲ್ಪ' ಸಮಾಧಿಚ್ಯಾ ಆನಂದಚಿ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಖಾರ್ ಸೊಮ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ 'ಕ್ರೀಸ್ ಹಾಂವ್'ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಪ್ರೇಮಾನಂದಚ್ಯಾ ಶಿಕಾರಾಕ್ ಪಾವ್ತಾ.

ಹ್ಯಾ ಸ್ಥಿತಿಂತ್ ಸಾಂ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಆಸಿಸಿ ತಸಲೆ ಸಾಂತ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಯಾನ್ ಜೆಜುಚಿ ಪಾಂಚ್ ಘಾಯ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಸೊಡ್ವೊಣೆಚಿ ಆನಿ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ರಾಜಾ ಥಂಯ್ ಅಮರತ್ವ ಆನಿ ಪ್ರೇಮಾನಂದನ್ ಸಾಸಣ್ ಥಾವ್ನ್ ಸಾಸ್ಣಾಕ್ ಜೆಯೆಂವ್ಚಿ. ಜೀವ್ ಆನಿ ದೇವ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಆನಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಜಾಲ್ಯಾತ್.

ಪೂಣ್ ಇತ್ಲ್ಯಾ ಊಂಚ್ ಅಮರಾನಂದಕ್ ಪಾವೊಂಕ್ ಭಕ್ತಾನ್ ಸುರ್ವೆರ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ನೋವ್ ವಿಧಾನಾಂನಿ ನಿರಂತರ್ ಭಕ್ತಿ, ಗೌಣಿ ಭಕ್ತಿಚಿಂ ಪಾಂಚ್ ಮೆಟಾ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಾಗನುಗ ಭಕ್ತಿ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಪಕ್ವಾತೆಚೊ ಹಂತ್ ಉತ್ರೊಂಕ್ ಆಸಾ. ಹಾಕಾ 'ಸಾಧನ' ಸತ್ ಗುರುಚ್ಯಾ ಮಾರ್ಗಾದರ್ಶನಾಂತ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ಸಾಧನಾಚ್ಯಾ ಕಠೀಣ್ ಪರಿಶ್ರಮಾಚ್ಯಾ ಹಂತರ್ ಕ್ರೀಸ್ತಾ ಥಂಯ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಆನಿ ಶರಣಾಗತಿ ಬೋವ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಸೊಮ್ಯಾಚೆ ಕುರ್ಪೆನ್ ಖಂಯ್ಚ್ಯಾಚ್ ತಾಳ್ಣ್ಯಾಂಕ್ ಬಾಗ್ವಾನಾಸ್ತಾನಾ, ಕಷ್ಟಾಂಚ್ಯೊ ಕಾಳ್ಯೊ ರಾತಿ, ಸಲ್ವಣೆಚ್ಯೊ ನಿರಾಶಾ ಪಾಟಿಂ ಧಾಂವ್ಡಾವ್ನ್ ಚಮ್ಕೊಂಕ್ ಆಸಾ. ಸಂಸಾರಿ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ಖಂಚ್ಯಾ ವೃತ್ತೆಂತ್ ಮನಿಸ್ ಕಿತ್ಲೆ ಕಷ್ಟ್ ಕಾಡ್ತಾ ತರ್ ಹೆಂ ಅಮರತ್ವ ಆನಿ ಪರಮಾನಂದ ಸಾಸ್ಣಾಕ್ ಜೊಡುನ್ ತೆಂ ಚಿಂತುನ್ ಪಳೆಯಾ. ಪೂಣ್ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ ಸುರ್ವೆಚ್ಯಾ ಹಂತಾಂನಿ ನಿರಾಶಿ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಥರಾನ್ ಮೆಟಾಂ ಕಾಡುಂಕ್ ಶಿಕಯ್ತಾ ಆನಿ ವರ್ತೆಂ ಪ್ರೇರಣ್ ದಿತಾ.

ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಾಧಾನಾಕ್ ಯೊಗಾಚೆಂ ಮಾಗ್ಣೆಂ :

I. ತೊಂಡ್ವಾಶಿಂ ಮಾಗ್ಣೆ : ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ಜಿಣೆಯೆಚೊ ಭೋವ್ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಮಾಗ್ಣೆ. ಆಮ್ಚೊ ಸೊಮಿ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಲೊ. ಖುರ್ಸಾರ್ ತಾಣೆ ಭೊಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತ್ಯಾ ನಿಮಾಣ್ಯಾ ವಳ್ವಳ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಸಯ್ತ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಖುರ್ಸಾರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಭೊಗ್ಸಿ ಮ್ಹಣ್ ತೊ ಬಾಪಾಲಾಗಿಂ ಮಾಗೊಂಕ್ ಲಾಗ್ಲೊ.

ಜೆಜುಕ್ ಜರ್‌ತರ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಲಿ, ಆಮ್ಕಾಂ ಕಿತ್ಲಿ ಚಡ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾಕಾ? ಪವಿತ್ರ್ ಸಭೆಚಾ ಆರಂಭಾ ಥಾವ್ನ್‌ಂಚ್ ದಿಸ್ಪಡ್ತೆ ಮಾಗ್ಣೆ ಕರುಂಕ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವಾಂಕ್ ಶಿಕಯ್ಲಾಂ. ಸಾಂ. ಪಾವ್ಲ್ ಖಳನಾಸ್ತಾಂ ಮಾಗ್ಣೆ ಕರುಂಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಾಂಗ್ತಾ. ತೊ ಮ್ಹಣ್ತಾ : "ತುಮಿ ಸದಾಂಚ್ ಮಾಗ್ಣೆ ಕರಿತ್ತ್ ದೆವಾಚಿ ಕುಮಕ್ ಸೊಧುಂಕ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕರಿಜಾಯ್. ಸರ್ವ್ ಸಂದರ್ಭಾಂನಿ ಪವಿತ್ರ್ ಅತ್ಮ್ಯಾಚೆಂ ಪ್ರೇರಣ್ ಮಾಗೊಂಕ್ ಸಾಧನ್ ಚಲಯಾ. ದೀಸ್ ಆನಿ ರಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಬರಿ ಥಿರಾಸಾಣೆನ್ ಮಾಗಾ...." (ಎಫೆಜ್. 6:18) ಮನ್ಶ್ಯಾಕುಳಾಚ್ಯೆ ಚರಿತ್ರೆಂತ್ ಏಕ್ ಭೋವ್ ಉತ್ತೀಮ್ ಮಾಗ್ಣೆ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮೊಗಾಳ್ ಸೊಮಿಯಾ ಜೆಜುನ್‌ಚ್ ಶಿಕಯಿಲ್ಲೆಂ ಮಾಗ್ಣೆ `ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಬಾಪಾ'. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚಾ ಹರ್ಯೆಕಾ ದಿಸಾ ಹೆಂ ಆನಿ ಇತರ್ ಮಾಗ್ಣಿಂ ಆಮಿ ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್. ಆಮ್ಚಿಂ ಸಕಾಳಿಂಚಿಂ ಆನಿ ಸಾಂಜೆಚಿಂ ಮಾಗ್ಣಿಂ ಇತ್ಲಿಂ ಅರ್ಥಾಭರಿತ್ ಆನಿ ಸ್ವಾದ್ ಆಸ್ಚಿಂ; ಪುಣ್ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಪಯ್ಕಿ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಹ್ಯಾ ಅರ್ಥಾಭರಿತ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಂನಿ ಆಸಕ್ತ್ ಆಸಾ? ಚಡಾವತ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಮಿ `ಆಂಗವ್ಣ ಫಾರಿಕ್' ಕರುಂಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಮಾಗ್ಣೆಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್ ಶಿವಾಯ್, ತಾಂತುಂ ರೂಚ್ ಆನಿ ಆಸಕ್ತ್ ದಾಖಯ್ನಾಂವ್. ಯೋಗಾಚೊ ಏಕ್ ಇರಾದೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಮಾಗ್ಣೆ ರುಚಿಚೆಂ ಆನಿ ಸಂತೊಸಾಚೆಂ ಜಾಯ್ಶೆಂ ಕರ್‍ಚೊ. ತೀನ್ ಥರಾಂಚೆ ಸಂತೊಸ್ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್ ಜಾಣಾರಿ.

- ಪಯ್ಲೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಸಂಸಾರ್, ಕೂಡ್, ಖಾಣ್-ಜೆವಣ್, ಕುಡಿಚೆ ವಿಸ್ವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಥಾವ್ನ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಸಂತೊಸ್. ಹಿ ಪಟ್ಟಿ ಕೆದಿಂಚ್ ಅಖೇರ್ ಜಾಯ್ನಾ, ಸಂಸಾರ್ ಆನಿ ಕುಡಿ ಥಾವ್ನ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಕಸಲೊಯ್ ತೊ ಜಾಂವ್, ತಾಚ್ಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಇಲ್ಲೆಂ ದೂಖ್ ಆಸಾಚ್. ಹೊ ಸಂತೊಸ್ ನೀಜ್ ಆನಿ ಪುರ್ತಿ ತೃಪ್ತಿ ದೀನಾ. ದೆಕುನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮೊನ್ಶಾತಿ ಸಂಯ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಬ್ಜೊಂಚೊ ಹೊ ಸಂತೊಸ್ ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಮಟ್ಟಾಚೊ ಮ್ಹಣ್ ಆಮಿ ಲೆಖ್ತಾಂವ್.
- ದುಸ್ರ್ಯಾ ವರ್ಗಾಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಧ್ಯೇಯ್-ಆದರ್ಶಾಚೆಂ ಆರಾಧನ್ ಆನಿ ಭಕ್ತಿಪಣ್. ಹೊ ಊಂಚ್ ವರ್ಗಾಚೊ ಆನಿ ನೀಜ್ ಸಂತೊಸ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ವಾ ಯೋಗ ಸಾಧನಾದ್ವಾರಿಂ ಸಾರ್ಕ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಹೊ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡುಂ ತರ್, ಆಮ್ಕಾಂ ನೀಜ್ ತೃಪ್ತಿ ಲಾಭ್ತಾ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾ ಆನಿ ಕುಡಿ ಥಾವ್ನ್ ಮೆಳ್ಚಾ ಸಂತೊಸಾ ಪ್ರಾಸ್ ಹಾಕಾ ಆಮಿ ಚಡ್ ಆನಿ ಚಡ್ ಲಾಲೆತಾಂವ್. ತ್ಯಾಚ್ ದೆಕುನ್ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಆಡ್ಕಳಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ವನ್ವಾಸಿ ಆನಿ ಸಾಂತ್ ಕೆದಾಳಾಯಿ ಸಂತೊಸ್‌ಭರಿತ್ ಆಸ್ತಾಲೆ. ಪಿಡೆಶಿಡೆಂತ್, ಆಟೆವಿಟ್ಯಾಂಚ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತೆ ಮಾಗ್ಣೆ ಕರ್ತಾಲೆ ಆನಿ ತಾಂತುಂ ತೆ ಧಾದೊಸ್ಕಾಯ್ ಜೊಡ್ತಾಲೆ.
- ತಿಸ್ರ್ಯಾ ಆನಿ ಅತೀ ಉಂಚ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಗಾಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ `ಸಮಾಧಿ' ಜೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಅತೀ ಊಂಚ್ ಯೋಗ. ಏಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೂಂಡ್ ನಿಯಾಳಾಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ, ಅತೀ ಊಂಚ್

ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತೆಕ್ (Super consciousness) ಪಾವ್ತಾ ಆನಿ ಕೂಡ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯೊ ಚಟುವಟಿಕೊ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ವಿಸ್ರೊನ್ ಆನಿ ಮತಿಹೀನ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಬರಿ ಜಾವ್ನ್ ಸೊಮಿಯಾಚೊ ಅತೀ ಉಂಚ್ಲ್ಯೊ ಸಂತೊಸ್ ಭಗುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. 19 ವ್ಯಾ ಶತಕಾಚೊ ಶ್ರೇಷ್ಠ್ ವೈರಾಗಿ, ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ, ಜೊ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ-ಅಧಿವೇಶನಾಂನಿ ಸಮಾಧಿಚೊ ಅತೀ ಉಂಚ್ಲ್ಯೊ ಸಂತೊಸ್ ಭಗುಂಕ್ ಪಾವ್ತಾಲೊ, ತೊ ಅಶೆಂ ವಿವರಿತಾ ; ತ್ಯಾ ವೆಳಿಂ ಕುಡಿಚಾ ಹರ್ಯೆಕಾ ರಂಧ್ರಾಂತ್ ಆನಿ ಲೊಂವೆಂತ್ ತೊ ದೈವಿಕ್ ಸಂತೊಸ್ ಭರ್ತಾ. ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಮಾಧಿಚೊ ಅತೀ ಊಂಚ್ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡ್ಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ಎಕ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಕುಡಿನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್. ಹೊ ದೈವಿಕ್ ಸಂತೊಸ್ ಹ್ಯಾ ಹಂತಾರ್ ತಪ್ಶಿಲ್ ವಿವರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಮತಿಂತ್ ಸಂಸಾರಿ ರಾಟಾವಳಿ ಆಸುನ್ ಸದಾಂ ಮ್ಹಣ್ಟ್ಯಾ ತೊಂಡ್ಪಾಶಿಂ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡ್ಚೆಂ ವಿಧಾನ್ ಶಿಕೊಂಕ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕರುಯಾಂ. ಸಂಸಾರಿ ರಾಟಾವಳಿಂನಿ ಬುಡೊನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಆಮ್ಕಾಂ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ನೀಜ್ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್.

ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಆಮಿ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡಿಜಯ್ ತರ್, ಪಯ್ಲೆಂ ಥೊಡಿಂ ಆಸನಾಂ ಕರುನ್ ಕೂಡ್ ಸಶಕ್ತ್ (Vitalize) ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಆದರ್ಶ್ -ಪಿಂತುರಾ ಸಾಮ್ಕಾರ್ ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನೀಟ್ ದವರುನ್ ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸಾಜಾಯ್ ಆನಿ ಹಾಚಾ ಆದಿಂ ವಿವರಿಲ್ಲೆಂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ್ ಆನಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರುನ್ ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಕರಿಜಾಯ್. ಕೂಡ್ ಆನಿ ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಜಾತಚ್, ಆಮ್ಕಾಂ ಸೊಮಿ ಹಾಜಾರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಭಗುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಸೊಮಿ ಹ್ಯೆ ಘುಡಿಯೆ ಹ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಹಾಜರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಪಾತ್ಯೆ. ಪವಿತ್ರ್ ಅತ್ಮ್ಯಾ ಮುಖಾರ್ ತುಂ ಆಸಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದೃಢ್ ಪಾತ್ಯೆ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ತುಂವೆಂ ಮ್ಹಣ್ಚಾ ತೊಂಡ್ಪಾಶಿಂ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಖಂಚೆಂಯ್ ಏಕ್ - ಆಮ್ಚಾ ಬಾಪಾ, ಸಕಾಳಿಂಚಿಂ ಮಾಗ್ಣಿಂ, ನಮಾನ್ ರಾಣಿಯೆ ವಾ ತೇಸ್ರ್ - ಸವ್ಕಾಸ್ ಮ್ಹಣ್. ಥೊಡೆ ಸಬ್ದ್ ಮ್ಹಣ್ತಚ್ ಚಿಕ್ಕೆ ರಾವ್ ಆನಿ ತಾಂಚೊ ಗೂಂಡ್ ಅರ್ಥ್ ಮತಿಂತ್ ಆಶವ್ನ್, ತಾಚೊ ಸ್ವಾದ್ ಭಗ್. ಹರ್ಯೆಕ್ ಸಬ್ದ್ ತುಜಾ ರುಚಿಚಾ ಖಾಣಾಚೊ ಏಕ್ ಘಾಸ್ ವಾ ರುಚಿಚಾ ಪೀವನಾಚೊ ಏಕ್ ಘೊಟ್ ಮ್ಹಣ್ ಚಿಂತ್. ಯಾ ಸಬ್ದಾಂಚಿ ಗೂಂಡ್ ರೂಚ್ ಜಿಬೆನ್ ಚಾಕೊಂಕ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕರ್ ಆನಿ ತಾಚ್ಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಸಂತೊಸ್ ಭಗ್ಚ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮುಂದರುನ್ ವಚ್. ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡ್ತಲೊಂ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ದೃಢ್ ನಿಚೆವ್ ಕರ್. ತುಂವೆಂ ಉಚಾರ್ಚ್ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚಾ ಹರ್ಯೆಕಾ ಸಬ್ದಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ರೂಚ್ ಜೊಡಿಶೆಂ ತುಜ್ಯೆ ಮತಿಕ್ ಆನಿ ಜಿಬೆಕ್ ಆಜ್ಞಾ ದಿ. ಅಶೆಂ `ಆಮ್ಚಾ ಬಾಪಾ' ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ, ಸರ್ಗಿಂಚಾ ಬಾಪಾಕ್ ಉಲೊ ಮಾರ್ತಾನಾ ಭಗ್ಚ್ಯೆ ತ್ಯೆ ಭದ್ರತೆ ಥಾವ್ನ್ ಸಂತೊಸ್ ಪಾವ್. `ಜೊ ಸರ್ಗಾರ್ ಆಸಾಯ್' ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ ಸ್ವರ್ಗೀಯ್ ಪರಮ್ ಸುಖ್ ಆನಿ ಸಂತೊಸ್ ಭಗ್. ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ಬಾಪಾನ್ ತುಕಾ ಹ್ಯಾ ಸರ್ಗಾಚೊ ಹಕ್ಕ್‌ದಾರ್ ಕೆಲಾ. ತಸಲೊ ಸರ್ಗ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮ್ಚಾ ಮೊಗಾಳ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾನ್ ದಾಖವ್ನ್ ದಿಲಾಂ.

`ತುಜೆಂ ನಾಂವ್ ಪವಿತ್ರ್ ಜಾಂವ್' ದೆವಾ ಆಮ್ಚಾ ನೀಜ್ ಬಾಪಾಚೆಂ ಆನಿ ಹಿ ವಿಚಿತ್ರ್ ಸೃಷ್ಟಿ ಆನಿ ಸಗ್ಳಿ ಪ್ರಿಥ್ವಿ, ಮೊನ್ಸಾಜಾತಿ, ಸುಕ್ಣಿಂ, ರೂಕ್ ಝಾಡಾಂ ರಚ್ಲಲ್ಯಾ ರಚ್ಣಾರಾಚೆಂ ನಾಂವ್ ಹೊಗಳ್ಸುಂಚೆಂ ಆಮ್ಕಾಂ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಸಂತೊಸಾಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತುನ್ ಪಳೆ.

`ತುಜೆಂ ರಾಜ್ ಯೆಂವ್' ದೆವಾಚೆಂ ರಾಜ್ ಸರ್ವ್ ಸುಖಾಚೆಂ' ಸಂತೊಸಾಚೆಂ. ತೆಂ ಅಮರ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹೆಂ ರಾಜ್ ಯೇಂವ್ ಮ್ಹಣ್ ಶೀದಾ ಬಾಪಾಲಾಗಿಂ ಮಾಗ್. `ತುಜಿ ಖುಶಿ ಸರ್ಗಿಂ ಜಾತಾ ತಶೆಂ ಸಂಸಾರಿಂ ಜಾಂವ್'. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಂತೊಸಾನ್ ದೆವಾಚ್ಯೆ ಖುಶೆಕ್ ಖಾಲ್ತಿಮಾನ್ ಘಾಲ್. ತುಕಾ ಖಂಚೆಂ ಚಡ್ ಬರೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ತೊ ಜಾಣಾ. ತಾಚಿ ಖುಶಿ ಸರ್ಗಿಂ ಜಾತಾ ತಶಿಚ್ ಸಂಸಾರಿಂ ಜಾಂವ್ ಮ್ಹಣ್ ಮಾಗ್ತಾನಾ, ತುಜಾ ಅತೀ ಚಡ್ ಬರ್‍ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದೃಢ್ ಪಾತ್ಯೆ. 'ಅಮ್ಚೊ ದಿಸ್ಪಡ್ತೊ ಗ್ರಾಸ್ ಆಜ್ ಆಮ್ಕಾಂ ದಿ'. ಕುಡಿಚೆಂ ಖಾಣ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ, ದೈವಿಕ್ ಕುರ್ಪಾಯಿ ಆಮ್ಚೊ ದಿಸ್ಪಡ್ತೊ ಗ್ರಾಸ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಸಗ್ಳೊ ದೀಸ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚಿ ಹಿ ದೈವಿಕ್ ಕುರ್ಪಾ ಅತೀ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ಪಣಿ ಮಾಗ್. ಹಿ ಕುರ್ಪಾ ತುಕಾ ದಿಸಾ - ದಿಸ್ಪಟ್ಯಾ ಕಷ್ಟಾಂನಿ ಆಧಾರ್ ದಿತೆಲಿ ಆನಿ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ತುಜಾ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಭಗುಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಲಿ.

'ಆನಿ ಆಮ್ಚಿಂ ಪಾತ್ಕಾಂ ಭೊಗೊಸ್, ಜಶೆಂ ಆಮಿ ಆಮ್ಚ್ಯೆರ್ ಚುಕ್ಲಲ್ಯಾಂಕ್ ಭಗ್ಸಿತಾಂವ್'. ಆದಾಂವ್ ಆನಿ ಎವೆ ಥಾವ್ನ್ ಆಜೂನ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಹರ್‍ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಕ್, ಜಿವಿತಾಂತ್ ಕಿತೆಂ ಚೂಕ್ ಘಡ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ದುಸ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಚುಕಿದಾರ್ ಕರ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಭಗ್ಸುಂಚೆಂ ಕಾಳಿಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಖರಿತ್, ಖರೊ ಸಂತೊಸ್ ಆಸುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸತ್ ದೃಢ್ ಕರುನ್ ದಾಖಯ್ಲಾಂ. ದುಸ್ಮಾನ್ಕಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ದುಸ್ಮಾನ್ಕಾಯ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ದೂಖ್ ಆನಿ ಕಷ್ಟ್ ಉಬ್ಜತಾತ್. ಭೊಗ್ಸಾಣೆ ದಯಾ ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ತೃಪ್ತಿ ಆಸಾ ಕರ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಆಮಿ ಆಮ್ಚಾ ಪೆಲ್ಯಾಕ್ ಭೊಗ್ಸಿಜಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಪರತ್ ಆನಿ ಪರತ್ ಆಪ್ಲ್ಯೆ ಶಿಕವ್ಣೆಂತ್ ಸಾಂಗ್ತಾ. ವಯ್ಲೆಂ ವಾಕ್ಯೆ ಮ್ಹಣ್ತಾನಾ, ದುಖಯ್ಲೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಭಗ್ಸಿಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಮೆಳ್ಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಭಗುನ್ ಪಳೆ. ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂದರ್ಭಾಂನಿ, ತುಕಾ ದುರುದ್ದೇಶಾನ್ ಅನ್ಯಾಯ್ ವಾ ನಷ್ಟ್ ಕೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಭಗ್ಸುಂಕ್ ನಿಜಾಕ್‌ಯಿ ಕಷ್ಟಾಂಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಭಗುಂಕ್ ಪುರೊ; ಪುಣ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾನ್ ಖುರ್ಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆಪರಿಂ, ತುಜಾ ಅತೀ ವ್ಹಡ್ ದುಸ್ಮಾನಾಕ್ ಭಗ್ಸಿಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಮೆಳ್ಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಭಗುನ್ ಪಳೆ. ತುಂ ಪೆಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ದಯಾಳಾಯೆಚೊ ಆನಿ ಬಿರ್ಮತಿಚೊ ಜಾಲ್ಲೆ ತವಳ್, ದೇವ್ ತುಜೆ ಗುನ್ಯಾಂವ್ ಭಗ್ಸುಂಕ್ ಕಿತ್ಲೊ ಸಂತೊಸ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತುನ್ ಪಳೆ.

'ಆಮ್ಕಾಂ ತಾಳ್ನೆಂತ್ ಪಡೊಂಕ್ ದೀನಾಕಾ; ಪುಣ್ ವಾಯ್ಟಾಂತ್ಲಿಂ ಆಮ್ಕಾಂ ನಿವಾರ್'. ದೇವ್ ಆವ್ಡೊ ಮೊಗಾಳ್ ಬಾಪ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ತಾಳ್ನೆಂತ್ ಪಡೊಂಕ್ ಸೊಡ್ಚೊನಾ; ಪುಣ್ ಆಮ್ಚೊ ಮೊಗಾಳ್ ಜೆಜು ಹ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಚಿ ಮಾಯಾ ವಾ ತಾಳ್ನ್ಯೊ ಬರೆಂ ಕರುನ್ ಜಾಣಾ. ಆಮ್ಚಾ ಮೊಗಾಳ್ ಬಾಪಾಲಾಗಿಂ ಮೊವಾಳ್ ಕಾಳ್ಜಾನ್, ಖರೆಪಣಿ ಮಾಗೊಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಆಮಿ ಜಾಣಾ ಆಸ್ಚಾ ಆನಿ ನೆಣಾ ಆಸ್ಚಾ ಸರ್ವ್ ವಾಯ್ಟಾಂತ್ಲಿಂ ತೊ ಆಮ್ಕಾಂ ರಾಕ್ತಾ; ಆನಿ ತಾಚೊ ವೈಭವ್ ಆನಿ ಪದ್ವಿ ರಾಜ್ ಕರ್ಚಾ ಸರ್ಗಾರಾಜಾಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸುರಕ್ಷಿತ್ ಪಾವಯ್ತಾ.

ತೊಂಡ್ಪಾಶಿಂ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಕ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಅಡ್ಕಳಿ ಆನಿ ತಾಕಾ ಪರಿಹಾರ್:

ಆಮಿ ಚಡಾವತ್ ತೊಂಡ್ಪಾಶಿಂ ಮಾಗ್ಣೆ ಸವಯೆನ್ ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್; ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾರ್ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ್ ಆಸಾನಾ. ಮತ್ ದುಸ್ರ್ಯೆ ಸಂಗ್ತಿಂಚೆರ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಭಗುಂಕ್ ತಿ ಸಹಕಾರ್ ದೀನಾ. ಮಾಗ್ಣೆ ಕರ್ತಾನಾ ಕೂಡ್‌ಯಿ ವಿರಾಮ್ ಅಪೇಕ್ಸುಂಕ್ ಪುರೊ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್

ಮಾಗ್ಣೆಂ ಸುರು ಕರ್ತಾ ಆದಿಂ, ಪಾಟಿಚೊ ಕಣೊ ನೀಟ್ ದವರುನ್ ಸುಖಾಸನಾಚೆರ್ ಬಸ್ ಆ
ಶ್ವಾಸೊಚ್ವಾಸ್ ಆನಿ ಶ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರುನ್ ಕೂಡ್ ಶಾಂತ್ ಕರ್. ಉಪ್ರಾಂತ
ಸರ್ಗಾ, ಸಂಸಾರಾಚೊ ರಚ್ನಾರ್ ಆನಿ ತುಜೊ ಭೋವ್ ದಯಾಳ್ ಬಾಪ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ದೆ
ಮುಖಾರ್ ಆಸಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದೃಢ್ ಚೀಂತ್. ತುಜ್ಯೆ ಕುಡಿಕ್ ಆನಿ ಮತಿಕ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ವರ್ತನ
ಕರುಂಕ್ ಆಜ್ಞಾ ದಿ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸರ್ವೆಸ್ಪರ್ ಆನಿ ಮೊಗಾಳ್ ಬಾಪಾಲಾಗಿಂ ಸಂಪರ್ಕ್ ಹಾಡ
ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಕ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಗಮನ್ ದಿ. ಗರ್ಜ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ವರ್ತನ್ ಕರುಂಕ್ ಆ
ಗಮನ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಮತಿಕ್ ಪರತ್ ಆನಿ ಪರತ್ ಆಜ್ಞಾ ದಿ. ಹೆಂ ದೆವಾಕ್ ಮೆಚ್ವಾತೆಲೆಂ ಮಾತ
ನ್ಹಯ್, ತುಂಯಿ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಏಕ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಮತ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೆರ್ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ
ಜಾಲಿ ತರ್, ಭೊಗ್ಚೊ ಸಂತೊಸ್ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಮತಿಕ್ ಸಮ್ಜಯ್. ಮತ್ ಉಪ್ರಾಟ್ತೆಲಿ ಆ
ಸಂಸಾರಿ ಗರ್ಜೊ ಆನಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಮನಾಕ್ ಹಾಡ್ತೆಲಿ. ತರ್‌ಯಿ ತುಂವೆ ದೃಢ್ ಆಸುನ
ಸಾಂಗೊಂಕ್ ಜಾಯ್ ಕಿ, ಸರ್ವ್ ಗರ್ಜೊ ಆನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪದ್ವೆದಾರ್ ದೇವ್ ಎಕ್ಲೊಚ್ ಘುಡಿಯೆನ
ಪರಿಹಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. ದೆವಾ ಸಂಗಿಂ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಆನಿ ಎಕ್ವಟಾಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಭೊಗ್ತ
ಖಾತಿರ್ ಎಕಾ ವೊರಾಚೊ ವೇಳ್ ಉಣೆ ನಿದ್ವೆತ್ ಮ್ಹಣ್ ಮತಿಕ್ ಸಮ್ಜಯ್. ಪರತ್ ಆನಿ ಪರತ
ಹ್ಯೆ ಪರಿಂ ತುಂ ಮತಿಕ್ ಖಚಿತ್ ಕರ್ರಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕ್ರಮೇಣ್ ತಿ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಂತೊಸ
ಜೊಡುಂಕ್ ಪಾವ್ತಾಲಿ. ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಹರ್ಯೆಕಾ ಸಬ್ದಾಚೊ ರುಚಿಕ್ ಸ್ವಾದ್ ವೊಡುನ್ ಘೆಂವ
ತುಂ ಸಕ್ತಲೊಯ್. ದೇವ್ ಆನಿ ತಾಚೆಂ ರಾಜ್ ತುಜ್ಯೆ ಭಿತರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚೊ ವತೊ
ಸಂತೊಸ್ ತುಕಾ ಆಸ್ತಲೊ. ಅಶೆಂ ಮತಿಕ್ ಆನಿ ಕುಡಿಕ್ ಆಜ್ಞಾ ದೀವ್ನ್ ತರ್ಬೆತಿ ದಿಂವ್ಚಿ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೆ
ಏಕ್ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಮಟ್ವ್ಯಾನ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ತರ್, ಯೋಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ತೊಂಡ್ಪಾಶಿಂ ಆನಿ ಸಾಧಿಂ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೆ
ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಆನಿ ಮತಿಚೆಂ ಸಮಾಧಾನ್ ಭೊಗುಂಕ್ ತೀನ್ ಸಂಗ್ತಿ ಗರ್ಜೆಚ್ಯೊ:

- ಥೊಡ್ಯಾ ಯೋಗ ಆಸನಾಂ ಆನಿ ಬಸ್ತ್ರಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ್ವಾರಿಂ ಸಗ್ಳೆಂ ಶರೀರ್ ಸಶಕ್ತ್ ಕರ
ಶವಾಸನ ಆನಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ - ಹಾಂಚ್ಯೆ ದ್ವಾರಿಂ ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಕರ್.
- ತುಜಾ ಆದರ್ಶ್ ಪಿಂತುರಾ ಸಾಮ್ಕಾರ್ ಬಸ್ ಆನಿ ದೈವಿಕ್ ಹಾಜರಿ ಭೊಗ್. ಉಚಾಂಬ
ಕುಡಿ ನಿಮ್ತಿಂ ಆನಿ ಹೆರ್ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂಕ್ ಲಾಗೊನ್, ಸಗ್ಳ್ಯಾ ತುಜ್ಯೆ ಕಲ್ಪನಾಸಕ್ತೆನ್ ಆ
ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ್ ಮತಿನ್ ದೈವಿಕ್ ಹಾಜರಿ ಗ್ರಹಣ್ ಕರುಂಕ್ ತುಂ ಸಕ್ಚೊನಾಂಯ್ ತರ್‌ಯಿ
ದೇವ್ ಸಾಮ್ಕಾರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಪಳೆ.
- ತುಂವೆಂ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚಾ ಹರ್ಯೆಕಾ ಸಬ್ದಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡುಂಕ್ ದೃಢ್ ಸಂಕಲ
ಕರ್. ತುಂ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಕ್ ಲಾಗ್ತಾನಾ, ಹರ್ಯೆಕ್ ಸಬ್ದ್ ಆನಿ ವಾಕ್ಯೆಂ ಸರ್ವ್ ಸ್ವಾದಾನ್ ಆ
ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ್ ಗಮನಾನ್ ತುಜಾ ತೊಂಡಾ ಥಾವ್ನ್ ಬಾಯ್ರ್ ಸರೊಂದಿ.

II ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಮಾಗ್ಣೆಂ : ಎಕ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಗಿಂ ಲಾಗ್ಗಿಲೊ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಮಿ ತಾಚೆ
ಮೋಗ್ ಕರ್ತೆತ್. ಎಕ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಚೊ ನೀಜ್ ಜಾವ್ನ್ ಮೋಗ್ ಕರ್ತಾನಾ, ಆಮ್ಚೆಂ ಸುಖ್ -ದೂಖ
ತಾಚ್ಯೆ ಸಂಗಿಂ ವಾಂಟುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಂತೊಸ್ ಪಾವ್ತಾಂವ್ ಆನಿ ಕಷ್ಟಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಥೊಡಿ ಭುಜಾವಣ

ಒಡ್ತಾಂವ್. ಹೊ ಸಂಬಂಧ್ ಎಕಾ ಬಾಪಾಯ್‌ಚೊ, ಆವಯ್‌ಚೊ, ಭಾವಾಚೊ, ಭಯ್ಣಿಚೊ,
ಪ್ರೇಮಿಚೊ ವಾ ಶಿಕ್ಷಕ್ ಆನಿ ಶಿಸಾಚೊ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಖರೊ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡುಂಕ್
ಆನಿ ದೆವಾಸಂಗಿಂ ಲಾಗ್ಶಿಲೊ ಎಕ್ವಟ್ ಜೊಡುಂಕ್, ಆಮಿ ತಾಚೆಲಾಗಿಂ ನಿಶ್ಚಿತ್ ಸಂಬಂಧ್
ಘಡಯ್ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಯೋಗ ಸಾಂಗ್ತಾ. ಆಮ್ಚೊ ಆದರ್ಶ್ - ಧ್ಯೇಯ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಮ್ಹಣ್ ಕಾಣ್ಘೆಂವ್
ತರ್, ಆಮಿ ಖಂಡಿತ್ ಜಾಣಾಂವ್ ತೊ ಬಾಪಾ ಸಂಗಿಂ ಏಕ್ ಆನಿ ತಾಣೆಂಚ್ ದೃಢ್ ಸಾಂಗ್ಲಾಂ ತೊ
ಆನಿ ಬಾಪ್ ಏಕ್ ಮ್ಹಣ್. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್ ಎಕಾ ಥರಾನ್ ಆಮ್ಚೊ ಬಾಪ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಆಮಿ
ತಾಚ್ಯೆ ಸಂಗಿಂ ಬಾಪಾಚೊ ಸಂಬಂಧ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಕ್ರಿಸ್ತಾಕ್ `ಬಾಪ್' ಮ್ಹಣ್
ಸಹಜ್‌ಪಣಿಂ ಆಪವ್ಯೆತ್‌ಗಿ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಎಕ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿನ್ ಪಯ್ಲೆಂ ನಿಶ್ಚಯ್ ಕರುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.
ಬಾಪ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಸಂಬಂಧ್ ದವರುಂಕ್ ಜರ್‌ತರ್ ನಿಚೆವ್ ಕರ್ತಾಯ್, ಮೊಗಾಚೊ ಆನಿ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್
ಸಂಬಂಧ್ ವ್ಯಕ್ತ್ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ "ಡ್ಯಾಡಿ, ಪಪ್ಪಾ, ಬಾಬಾ, ಆನ್, ಅಬ್ಬಾ" ಇತ್ಯಾದಿ ಸಬ್ದಾಂ ಪಯ್ಕಿ ತುಕಾ
ಯೋಗ್ಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಭೊಗ್ಚೊ ಖಂಚೊಯ್ ಏಕ್ ಸಬ್ದ್ ವಾಪಾರುನ್ ತುಂವೆಂ ತಾಕಾ ಆಪಂವ್ಕ್
ಜಾಯ್. ತುಕಾ ಯೋಗ್ಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಭೊಗ್ತಾ ತರ್, ಎಕಾ ಇಷ್ಟಾಚೊ ಸಂಬಂಧ್ ತಾಚ್ಯೆ ಥಂಯ್
ದವರ್‍ಯೆತ್. ತೆದಾಳಾ ಎಕಾ ಇಷ್ಟಾ ಭಾಶೆನ್, ತುಜೆಂ ಸುಖ್-ದುಃಖ್ ತಾಚ್ಯೆ ಸಂಗಿಂ ವಾಂಟುನ್
ಘೆಜಯ್. ಹರ್‍ಯೆಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಎಕಾ ಮೊಗಾಳ್ ಇಷ್ಟಾ ಪರಿಂ ಸಳಾವಳಿನ್ ತಾಚೆಲಾಗಿಂ ಉಲಯ್.
ತ್ಯೆಚ್ ಪರಿಂ ಏಕ್ ಭಾವ್ ಪ್ರೇಮಿ, ಧನಿ ವಾ ಭುರ್ಗೊ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯೆಪರಿಂ ತುವೆಂ ಸಂಬಂಧ್ ದವರುನ್
ಕಾಣ್ಘೆವ್ಯೆತ್. ಕಸಲೊಯ್ ಸಂಬಂಧ್ ತೊ ಜಾಂವ್, ತೊ ನೀಜ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಗಯ್.

ರಗ್ತಾ-ಮಾಸಾಚಾ ಎಕ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಲಾಗಿಂ ಉಲಂವ್ಚ್ಯೆಪರಿಂ ತಾಚೆಲಾಗಿಂ ಸಳಾವಳಿನ್ ಉಲಯ್.
ತೆದಾಳಾರ್‌ಯಿ ತೊ ತುಜ್ಯೆ ಸಂಗಿಂ ಆಸಾ, ಸ್ಪಿರಿತಾನ್ ತುಜಾ ಕಾಳ್ಜಾಚಾ ದೇವ್-ತೆಂಪ್ಲಾಂತ್ ಜಿಯೆತಾ
ಮ್ಹಣ್ ತುಕಾ ಭಗಾಜಯ್. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ತುಂ ಎಕ್ಸುರೊ ಆಸ್ತಾನಾ ವಾ ಪಯ್ಣ್ ಕರ್ತಾನಾ ವಾ
ವಾಹನ್ ಚಲಯ್ತಾನಾ ವಾ ಹಾಂತುಳ್ಣಾರ್ ಆಸ್ತಾನಾ, ತುಜಿಂ ಚಿಲ್ಲರ್ ಭೊಗ್ಣಾಂ ಸಯ್ತ್ ತಾಕಾ
ಉಚಾರುನ್ ಸಾಂಗ್. ತೊ ಖಂಡಿತ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ದಾಖಯ್ತಲೊ ಆನಿ ತವಳ್ ತುಕಾ ಮೆಳ್ಚೊ ತೊ
ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಭದ್ರತಿ ಕಿತ್ಲಿ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ತುಂಚ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆತಲೊಯ್. ತೊ ತುಕಾ ನಿಜಾಕ್‌ಯಿ
ಕುಮಕ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. ತುಜೆ ಕಷ್ಟ್ ಆನಿ ಭೊಗ್ಣಾಂ ತಾಕಾ ಸಾಂಗ್ಶಿ ತರ್, ಕಿತ್ಲೆಂ ಸಮಾಧಾನ್
ದಿತ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ತುಂಚ್ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಸಕ್ತಲೊಯ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಆದರ್ಶಾಲಾಗಿಂ (Ideal) ಆಮಿ ದವರ್‍ಚೊ
ಹೊ ಸಂಬಂಧ್ ವ್ಯೆವಹಾರಿಕ್ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟಿಕಲ್ ಮಟ್ಟಾಚೊ ಜಾಯ್ಜಯ್. ಆಮಿ ಕುಡಿನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ
ಆದರ್ಶಾಕ್ ದೆಖೊಂಕ್ ಸಕನಾಂವ್ ಜಾಲ್ಯಾನ್, ವ್ಯೆವಹಾರಿಕ್‌ಸಂಬಂಧ್ ದವರುಂಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ
ಕಷ್ಟ್ ಮಾರುಂಕ್ ಪುರೊ. ಪುಣ್ ಪರತ್ ಆನಿ ಪರತ್ ಸಂಬಂಧ್ ದೃಢ್ ಕರುನ್ ಘೆಂವ್ ತರ್,
ಆತ್ಮಿಕ್ ದಿಷ್ಟಿನ್ ಆದರ್ಶಾಕ್ ದೆಖೊಂಕ್ ಸಕ್ತಲ್ಯಾಂವ್; ಕಿತ್ಯಾಕ್ ತವಳ್ ವಾಸ್ತವಿಕ್ ಥರಾನ್
ಆಮ್ಚೊ ಮಾನವ್ ಸ್ಪಿರಿತ್ ಕ್ರೀಸ್ತ್-ಸ್ಪಿರಿತಾಸವೆಂ ಏಕ್ ಜಾತಲೊ. ಅಸಲೊ ಸಂಬಂಧ್ ವಾಡಂವ್ಕ್
ಆಮಿ ನಿರಂತರ್ ಸಾಧನ್ ಕರುಂ ತರ್, ಕ್ರಮೇಣ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್, ಸುಖಾಳ್, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಅನುಭವ್
ಜೊಡ್ಚಾಂತ್ ಆಮಿ ಜಯ್ತಿವಂತ್ ಜಾತೆಲ್ಯಾಂವ್. ದಿಸಾಕ್ ವಾ ರಾತಿಕ್ ಕಸಲಿಯ್ ಸಮಸ್ಯಾ ತುಕಾ
ಮುಖಾರ್ ಯೇತ್ ತರ್, ತಸಲೊ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ದವರುನ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾ ಸಂಗಿಂ ಉಲಯ್.
ತ್ಯೆಚ್ ಪರಿಂ ತುಜೊ ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಜಯ್ತಾಂ ಸಳಾವಳಿನ್ ತಾಕಾ ಸಾಂಗ್. ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾಕ್

ಲಾಗೊನ್ ತರ್ಕ್ಷಣ್ ಸಾಂಗೊಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಸಾಂಚೆರ್ ವಾ ರಾತಿಂ ನಿದೊಂಕ್ ವೆಚಾ ಆದಿಂ ಏಕ್ ನಿಶ್ಚಿತ್ ವೇಳ್ ಅಮಾನತ್ ದವರ್‍ಲ್ಯೊ ಬರೆಂ. ತೊ ಏಕ್ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಪುರ್ಸತೆನ್ ಎಕಾ ಆರಾಮ್ ಕದೆಲಾರ್ ಬಸೊನ್ ಸಯ್ತ್ ತಾಚೆಲಾಗಿಂ ಉಲವ್ಯೆತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ : ತುಜಿ ತಕ್ಲಿ ಫಡ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಚಿಂತ್ಯಾಂ. ಎಕಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಚೊ ಸಂಬಂಧ್ ದವರ್ನ್ ಕಾಣ್ಫೆಲಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಹ್ಯೆ ಪರಿಂ ತುಂವೆಂ ಉಲವ್ಯೆತ್ : "ಡ್ಯಾಡಿ , ಹಿ ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಫಡ್ ಮ್ಹಾಕಾ ದೂಖ್ ದಿತಾ. ಹಾಂವೆಂ ಯೋಗಾಸನ ಕೆಲಾಂ, ತರ್‌ಯಿ ಹಿ ದೂಖ್ ಕೂಡ್ ಆನಿ ಮತಿಚಾ ಸಹಜ್ ಕಾರ್ಯ್‌ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಭಿತರ್ ನಾ ತಶೆಂ ದಿಸ್ತಾ. ಕಸಲ್ಯಾ ಥರಾಂಚ್ಯೊ ತಕ್ಲ್ಯೆ ಫಡಾಫಡಿ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ತುಂ ಬರೆಂ ಜಾಣಾಂಯ್. ಮ್ಹಜ್ಯಾ ದಿಸ್ಪಡ್ತ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ತುಕಾ ಆನಂದ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಹಿ ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಫಡ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಏಕ್ ಅಡ್ಕಳ್. ಭೋವ್ ಮೊಗಾಳ್ ಆನಿ ದಯಾಳ್ ಜೆಜು ಬಾಪಾ, ಹ್ಯೆ ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಫಡಿ ಥಾವ್ನ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಸುಟ್ಕಾ ಲಾಭಯ್. ತುಂ ಮ್ಹಜ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಮ್ಹಾಕಾ ದಿ. ಅಶೆಂ ತುಜ್ಯಾ ಸುಖಾಂತ್ ಹಾಂವೆಂ ಜಿಯೆಂವ್ನ್ ತುಜಿ ಸ್ತುತಿ ಆನಿ ಮೋಗ್ ಕರಿಸೊ ಕರ್.'

ಎಕಾ ಮೊಗಾಚಾ ಇಷ್ಟಾಲಾಗಿಂ ಸಳಾವಳಿನ್ ಉಲಂವ್ಚ್ಯೆಪರಿಂ, ಸಹಜ್ ಥರಾನ್ ತುಕಾ ಜಿಬೆಕ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ಸಬ್ದ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರುನ್ ಉಲಯ್. ಸಬ್ದ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರುನ್ ತೊಂಡ್ವಾಶಿಂ ತುಕಾ ಉಲಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್, ತುಜಾ ಆದರ್ಶಾ ಸಾಮ್ಕಾರ್, ಪಿಂತುರ್ ಪಳೆವ್ನ್ ಆನಿ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ದವರುನ್ ಮತಿಂತ್‌ಚ್ ತುಜಿಂ ಭೊಗ್ಣಾಂ ಉಚಾರ್. ಹೆಂ ಫಕತ್ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಶಿವಾಯ್, ರಿತಿ ನಿಯಮಾಂನಿ ನಿರ್ಬಂಧಿತ್ ನ್ಹಯ್. ದೇವ್ ಹ್ಯಾ ಥರಾಚಿ ಸಳಾವಳ್ ಮೆಚ್ವತಾ. ಸೊಮಿ, ಜೊ ಸರ್ಗಿಂಚೊ, ಸಂಸಾರಾಚೊ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ವಸ್ತುಂಚೊ ದೇವ್, ಫಕತ್ ಏಕ್ ವಸ್ತ್ ಮಾತ್ರ್ ಆಶೆತಾ - ಆಮ್ಚೊ ಮೋಗ್ ಆನಿ ಸಳಾವಳ್. ಏಕ್ ಪಾಪ್ಯಾಂಚಾಕ್ ಆಮಿ ತಾಚೊ ಮೋಗ್ ಕರುಂಕ್ ಸುರು ಕರುಂ ತರ್ ವಾ ತಾಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಸಳಾವಳಿಚೊ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕರುಂ ತರ್, ತೊ ನೀಜ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಂತೊಸ್ ಪಾವ್ತಾ ಆನಿ ಆಮ್ಕಾಂ ಆಶೀರ್ವಾದಿತಾ. ಏಕ್ ವಿಷಯ್ ಖಂಡಿತ್ ಸಳಾವಳಿನ್ ತಾಚೊ ಮೋಗ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಬಗಾರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಮಾಧಾನ್ ಆನಿ ತೃಪ್ತಿ ಭೊಗಾನಾ. ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ತೃಪ್ತಿ ಜೊಡ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಆಮಿ ಕಿತ್ಲ್ಯೆ ವೆಗಿಂ ಆನಿ ಕಿತ್ಲೊ ಬರೊ ಕರುನ್ ತಾಚೊ ಮೋಗ್ ಕರುಂಕ್ ಶಿಕ್ತಾಂವ್. ತಿತ್ಲೆಂ ಆಮ್ಕಾಂಚ್ ಬರೆಂ.

ಜಪಮಂತ್ರ್

1. ಸಮ್ಜಣಿ ಆನಿ ರೂಪ್-ದರ್ಶನ್ : ದೇವಾಚೆಂ ನಾಂವ್ ಪರತ್ ಆನಿ ಪರತ್ ಉಚಾರ್‍ಚ್ಯಾಕ್ `ಜಪ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಪವಿತ್ರ್ ಸಬ್ದಾಂ-ಘೊಸ್ ಪರತ್ ಆನಿ ಪರತ್ ಉಚಾರ್‍ಚ್ಯಾಕ್ `ಜಪ್‌ಮಂತ್ರ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ದೈವಿಕ್ ನಾಂವ್, ಎಕಾ ಮಟ್ವ್ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ವಯ್ರ್ ವಯ್ರ್ ಪಠನ್ ಕರ್ಚೆಂಯಿ ಜಪಮಂತ್ರ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಆಮ್ಚಿ ಅಶಾಂತ್ ಮತ್ ಶುದ್ಧ್ ಕರುಂಕ್ ಜಪ್‌ಮಂತ್ರ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಭೋವ್ ಸಂಪಿ ಆನಿ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ವಾಟ್ ಮ್ಹಣ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲೆ ಚಡಾವತ್ ಋಷಿ ಸಾಂಗ್ತಾತ್.

ಯೋಗಿ ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ ಇಚ್ಚು ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆನಿ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾ ಎಕಾ ಮಾಂಕ್ಡಾಕ್ ಸರಿ ಕರ್ತಾತ್. ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಮಾಂಕೊಡ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸ್ವಭಾವಾ ಪರ್ಮಾಣೆಂ ಒಗೊ ಆಸಾನಾ; ಘಾಂಟ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಘಾಂಟ್ಯಾಕ್ ಉಡೊನ್‌ಚ್ ಆಸ್ತಾ. ನಿಯಂತ್ರಣಾಖಾಲ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಸಲ್ಯಾ ಮಾಂಕ್ಡಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ಥೊಡೆಂ ಅಮಾಲ್ ದಿಲೆಂ ತರ್, ತಾಚ್ಯೊ ಚಟುವಟಿಕೊ ಆಟಾಪುಂಕ್ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ಅಸಾಧ್ಯ್; ತಸಲ್ಯಾ ಮಾಂಕ್ಡಾಕ್ ಏಕ್ ಇಚ್ಚು ಬಿ ಚಾಬಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತಾಚೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಮಾಗಿರ್ ಆಮಿ ಚಿಂತುಂಕ್‌ಯಿ ಸಕ್ಚೆನಾಂವ್; ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ ತೈಚ್ ಪರಿಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಏಕಾಗ್ರತಾ ಆನಿ ಆಶವ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಮತಿಕ್ ಸುಖಾನುಭವ್; ಪುಣ್ ಅಶಾಂತ್ ಮತಿಕ್ ತೆಂ ಕರುಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಶತಮಾನಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಋಷಿಂನಿ ಆನಿ ಭಾಗೆವಂತ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಂನಿ, ಮಂತ್ರಾಚಾ ರುಪಾರ್ ದೈವಿಕ್ ನಾಂವ್ ಪಠನ್ ಕರ್ಚಿ ಏಕ್ ಸರಳ್ ರೀತ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ. ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರುಂಕ್ ನಿಜಾಕ್‌ಯಿ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಡಾವತ್ ಲೊಕಾಕ್ ಕಳಿತ್ ನಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಯೋಗ್ಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ವಾ ಆಪ್ಲ್ಯೆ ಮತಿಚಿ ಕಠಿಣ್ ಪರಿಸ್ಥಿತೆಚಿ ಒಳಕ್ ಆಸುನ್ ಶಾಂತಿ ಆನಿ ನೀಜ್ ಸಂತೊಸ್ ಸೊಧ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ ಶಿಸಾಂಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಹೆಂ ಮಂತ್ರ್ ಬೋಧನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಚಡ್ ಪ್ರಗತಿ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲೆ ಖುಷಿ ಆನಿ ಸಾಂತ್ ಸಯ್ತ್, ಕೆದಾಳಾರ್‌ಯಿ ಪರಿಶುದ್ಧ್ ರಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ದೈವಿಕ್ ನಾಂವಾಚೆಂ ಮಂತ್ರ್ - ಪಠನ್ ಕರ್ತಾಲೆ. ಪವಿತ್ರ್ ಸಭೆಚಾ ವ್ಹಡ್ ದೊತೊರಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಎಕ್ಲೊ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯೊ ಸಾಂ. ಜುವಾಂವ್ ಕ್ರಿಸ್ತೊಸ್ತಮ್, ಸಾಂ. ಬರ್ನಾರ್ಡ್, ಸಾಂ. ರಿಚರ್ಡ್, ಸಾಂ. ವೊಲ್ಟರ್, ಸಾಂ. ಸಿಮಾಂವ್, ಸಾಂ. ಗ್ರೆಗೊರ್, ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ (ನಾಂವಾಡ್ದಿಕ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಪಯ್ಕಿ ಎಕ್ಲೊ) ಸಂತ್ ಕಬೀರ್, ಸಂತ್ ನಾಮ್‌ದೇವ್, ಸಂತ್ ಮೀರಾಬಾಯ್, ಸಂತ್ ತುಕಾರಾಮ್, ಸಂತ್ ತುಲಸೀದಾಸ್, ಸಂತ್ ಪುರಂದರದಾಸ್, ಶ್ರೀ ಚೈತನ್ಯ, ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ - ಹೆ ದೈವಿಕ್ ನಾಂವ್ ಪಠನ್ ಕರುನ್ ಆತ್ಮಿಕ್ ಉಂಚ್ ಜಿಣಿ ಆನಿ ಪರಮ್ ಸುಖ್ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಥೊಡೆ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ಸಾಂ. ಪಾವ್ಲ್ ಖಳಾನಾಸ್ತಾಂ ಮಾಗ್ಣಂ ಕರುಂಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಬೂದ್ ಸಾಂಗ್ತಾ. ಆಮಿ ಖಳನಾಸ್ತಾಂ ಮಾಗಾಜಯ್; ಪುಣ್ ದೈವಿಕ್ ನಾಂವ್ ಪಠನ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಬಗರ್ ಖಳಾನಾಸ್ತಾಂ ಮಾಗೊಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್. `The Way of Pilgrim' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಎಕಾ ನಾಂವಾಡ್ದಿಕ್ ಪುಸ್ತಕಾಂತ್, ಎಕ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ವ್ಯಕ್ತಿಚ್ಯೆ ದಿಷ್ಟಿನ್ ಮಂತ್ರಾಚೊ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಉಪಯೋಗ್ ಕಸೊ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಸವಿಸ್ತಾರ್ ವಿವರ್ ದಿಲಾ. ಜೆಜುನ್ ಶಿಕಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಿಂ ಮಂತ್ರಾಂ ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಇತ್ಲಿಂ ಲೊಕಾಮೊಗಾಳ್ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್ ಕಿ, ಅಸ್ತಮ್ತಿ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಖಳಾನಾಸ್ತಾಂ ತಿಂ ಪಠನ್ ಕರ್ಚಿಂ ದೇವ್ ಮಂದಿರಾಂ ಆಸಾತ್. ಯೋಗಿಕ್ ವಿಧಾನಾನ್ ಮಂತ್ರ್-ಪಠನ್ ಕಲಾ ಸುರ್ವೆರ್ ಕಶಿ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಚಿ? ಅತ್ಮಿಕ್ ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ್ ಜೊಡಿಜಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಖರಿ ಇಚ್ಛಾ ಮಂತ್ರ್-ಪಠನಾಕ್ ಪಯ್ಲಿ ಗರ್ಜ್. ದೈವಿಕ್ ನಾಂವ್ ಮಂತ್ರ್-ಪಠನಾದ್ವಾರಿಂ ನಿರಂತರ್ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡ್ಯೆತ್ ವಾ ತೊ ಜೊಡುಂಕ್ ಆಮ್ಕಾಂಚ್ ಆಮಿ ತಯಾರ್ ಕರ್ಯೆತ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ನಿಶ್ಚಿತ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಆಸಾಜಯ್. ಹಿ ದುಸ್ರಿ ಗರ್ಜ್. ತಿಸ್ರಿ ಗರ್ಜ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ, ಆಮಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಧ್ಯೇಯ್ ಆದರ್ಶಾಚ್ಯಾ ಆಸ್ರ್ಯಾಖಾಲ್ ಆಸುನ್, ತಾಚೆ ಥಂಯ್ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ದವರ್ಚಿ. ಶಿಸಾಚಾ ಅಂತರಿಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಾಕ್ ಆನಿ ಮನೋಭಾವಾಂಕ್ ತಾಳ್ ಪಡಾಶೆಂ ಹೆಂ ಮಂತ್ರ್ ಶಿಕಂವ್ಚ್ಯೊ ಏಕ್ ಶಿಕ್ಷಕ್‌ಯಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾ.

ಮತಿಚಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಯೋಗಾ ವಿಧಾನ

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭೊಂವಾರಿಂಚಾ ಪರಿಸರಾ ಮಧೆಂ ಶಾಂತಿ -ಸಂತೊಸಾಚೆಂ ಜೀವನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಭಾರಿಚ್ ಕಷ್ಟ್ ಮಾರ್‍ತಾತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಬಿಡಾರಾ ಥಾವ್ನ್ ಎಕಾ ಶಾಂತ್ ಆಶ್ರಮಾಕ್ ವಾ ರಾನಾಂತ್ ಸನ್ಯಾಸಿ ಮಠಾಕ್ ವಚುಂ ತರ್‍ಯಿ ಆಮ್ಚಿ ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಎಕಾ ಶಾಂತ್ ಆಶ್ರಮಾಚ್ಯಾ ವಾತಾವರಣಾಂತ್, ಥಂಯ್ಚ್ಯಾ ಭಾಗೆವಂತ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಚಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವರ್ಸಾಂ, ಸುರ್ವೆರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸುಖ್- ಶಾಂತಿ ಭೊಗ್ಲ್ಯಾರ್‍ಯಿ, ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಭಿತರ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ ಆಮ್ಕಾಂ ಧೊಸುಂಕ್ ಲಾಗ್ತಾ. ಮತಿಚೊ ಅರೆಜಾಗೃತ್ (Subconscious) ಸ್ವಭಾವ್ ಆನಿ ಪನ್ಲ್ಯೊ ಸವಯೊ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳೊನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಆಶ್ರಮ್ ಸೊಡುನ್ ವಚಾಶೆಂ ಕರ್‍ತಾ. ಪರತ್ ಆಮಿ ಮತಿಚ್ಯೆ ಅಶಾಂತ್ ವತ್ತಡ್‌ಪೂರ್ಣ್, ಗುಸ್ಪಡ್ಲೆಲೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾಟಿಂ ವೆತಾಂವ್. ಭಿತರ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಆಮಿ ಖರ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾನ್ ಆಶೆತಾಂವ್ ತೆಂ ಖರೆಂ. ಪುಣ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾದಾರಾಂ, ಇಷ್ಟಾಂ ಆನಿ ಸಾಂಗಾತ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತಿ ಜೊಡುಂಕ್ ಸಕಾನಾಂವ್. ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಂತ್ ವಿವರಿಲ್ಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ದೈಹಿಕ್ ಆನಿ ಮಾನಸಿಕ್ ಬರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಜೊಡುನ್ ಕಾಣ್ಫೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ಪುಣ್ ನೀಜ್ ಆಂತರಿಕ್ ಸುಖ್-ಶಾಂತಿ ಜೊಡುನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಮತ್ ಆನಿ ಆಮ್ಚೊ ಕೀಳ್ ಸ್ವಭಾವ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಶಿಕಾಜಾಯ್. ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ ಶಾಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಖಂಯ್ಚ್ಯೆಯ್ ಪರಿಸ್ಥಿತೆಂತ್ ತಿ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತೆಲಿ ಆನಿ ವಿರೋಧ್‌ಪಣ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‍ಯಿ, ಆಂತರಿಕ್ ಶಾಂತಿ ಆನಿ ಸಂತೊಸ್ ಆಮಿ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಸಕ್ತಲ್ಯಾಂವ್. ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯಾ ಆವ್ದೆಂತ್, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮಿಸ್ತೆರಾಭರಿತ್ ಮತಿವಿಶಿಂ ಜಾಯ್ತೆಂ ಅಧ್ಯಾಯನ್ ಆನಿ ಸಂಶೋದ್ ಜಾಲಾಂ. ಯೋಗಾಂತ್‌ಯಿ ಜಾಯ್ತ್ಯೊ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ಆನಿ ವೆವಹಾರಿಕ್ ರಿತಿ ದಾಖಿವ್ನ್ ದಿಲ್ಯಾತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸ್ವಭಾವಾಚಿ ಸಾರ್ಕಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಆನಿ ಸರಳ್ ಯೋಗಿಕ್ ವಿಧಾನಾಂನಿ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಚೆಂ ಶಿಕ್ಷಣ್ ಜೊಡುನ್ ಘೆಂವ್ ತರ್, ಆಮ್ಕಾಂ ಸುಖಾಚಿ ಜಿಣಿ ಸಾರುಂಕ್ ಜಾಯ್ತೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್‍ತಲೆಂ.

ಮತಿವಿಶಿಂ ಶಿಕ್ಷಣ್ ಆನಿ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಆಸಕ್ತಿಚೊ ಆಂತರಿಕ್ ಖೆಳ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಖೆಳ್ಗಾಡ್ಯಾಂಚೊ ಮನೋಭಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಹ್ಯಾ ಖೆಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಧಾದೊಸ್‌ಕಾಯ್ ಜೊಡ್ಯೆತ್. ಹೊ ಖೆಳ್ ಖೆಳೊಂಕ್ ಜಾಯ್ತಿ ಚತುರಾಯ್, ಜಾಗೃತ್ ಮನ್, ವಿನೋದ್‌ಭರಿತ್ ಮನೋಭಾವ್, ನಿತಳ್ ಕಾಳಿಜ್, ಸೊಸ್ನಿಕಾಯ್, ಯುದ್ಧ್-ಕಲಾ ಮನೋಭಾವ್ ಆನಿ ಧಯ್ರಾಧಿಕ್ ಸಾಧನ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ವಿವಿಧ್ ವಾಟಾಂನಿ ಮುಂದರುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್‍ಯಿ, ಜಯ್ತ್ ಲಾಭೊಂಕ್ ನಾ ಮ್ಹುಣ್ ಕೊಣೆಂಯ್ ನಿರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ.

ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಾಂತ್ ಬರಿಂ ವಿಧಾನಾಂ ದಾಖಿವ್ನ್ ದಿಲ್ಯಾಂತ್.

ಪಯಿಲ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ, ಮತಿಚೊ ಸ್ವಭಾವ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಕಾಣ್ಫೆಂವ್ಚೊ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ್ ವಿಧಾನಾಂನಿ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಿತ್ ಕರುಂಕ್ ದೃಢ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರಿಜಯ್.

ಯೋಗಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಮತಿಚೊ ಸ್ವಭಾವ್

ಮತ್ ಕುಡಿಚೊ ಏಕ್ ಭಾಗ್, ಪುಣ್ ತೊ ಚಡ್ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ್ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಮತ್ ಆನಿ ಕೂಡ್ ದೋನ್ಯಿ ವಾಸ್ತವಿಕ್ ವಸ್ತು. ಮತಿಚೆ ತೀನ್ ಭಾಗ್ ಆಸಾತ್:

1) ಸಹಜ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಚಿ ಮತ್ 2) ಜಾಣ್ವಾಯೆಚಿ ಮತ್ 3) ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತ್

ಸಹಜ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಚಿ ಮತ್ ಭುಕ್, ಪಾಶಾಂವ್, ಆಶಾ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ್, ಭೊಗ್ಣಾಂ, ಮೊನ್ಜಾತಿ ಸ್ವಭಾವಾಚಿಂ ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಗಾಚಿಂ ಭಾವನಾಂ ಇತ್ಯಾದಿಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಮೋಗ್, ರಗ್ತಾ-ಮಾಸಾಚಿ ಆಶಾ, ಗರ್ವ್, ದುಸ್ಮಾನ್ಕಾಯ್, ಮೊಸೊರ್, ಮಾಲ್ದಿಸಾಂವ್, ಫಾರಿಕ್ಪಣ್, ಸಹಜ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತಿಚೆ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸಾತ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ವಿಕಾಸಾಚೊ ಏಕ್ ಭಾಗ್ ಮ್ಹಣ್ ಜೊ ಕೋಣ್ ಸಮ್ಜತಾ, ತೊ ತಾಂಚೊ ಗುಲಾಮ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆನ್ ತಾಂಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ದವರ್ತಾ.

ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮತಿಚೆಂ ಉಂಚ್ಲೆಂ ತತ್ವ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಜ್ಞಾನ್-ಭಂಡಾರ್ ಉಗ್ತೆಂ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಸಹಜ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತಿಕ್ ವಿವೇಚನ್ ಸಕತ್ ದಿತಾ. ಮನ್ಯಾಚಿ ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞಾ ಜಾಗೃತ್ ಕರ್ತಾ. ತೆದ್ನಾ ಆಮಿ ಚಡ್ ಉತ್ತಿಮ್ ಜೀವಿ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮ್ಕಾಂ ಭಗ್ತಾ. ಜಾಣ್ವಾಯೆಚಿ ಮತ್ ಮನ್ಯಾಕ್ ಊಂಚ್ ವಸ್ತುಂ ಥಂಯ್ ವೊಡ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಪುಣ್ ಸಹಜ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಚಿ ಮತ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಪಾಶಾಂವಾಂ ಆನಿ ಆಶೆ ನಿಮಿತ್ತಿಂ ಕೀಳ್ ಆಶಾ ಆನಿ ಇಚ್ಛಾ ತೃಪ್ತಿ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚಾ ಸಕ್ತಿಂಕ್ ವೊಡ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆಸ್ಚೊ ಮನಿಸ್ ಮೊನ್ಜಾತೀ ವರ್ತನಾಂತ್ ಮೊನ್ಜಾತಿಂಕ್ ಮಿಕ್ವೊಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಮನಿಸ್ ವಿಜ್ಞಾನ್ ಆನಿ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಚಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಬರ್ಯಾಕ್ ವಾಪರ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ನಾಸಾಚ್ಯೆ ಗುಂಡಿಯೆಕ್ ದೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ಯಿ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ.

ಆಪ್ಲಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯೆ ಕಪಟಿ ಆನಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಆಶೆಂಕ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರುನ್ ಮನಿಸ್ ಆಪ್ಲಿ ಮೊನ್ಜಾತೀ ದುರಾಭಿಲಾಶಾ ಆನಿಕ್ಯಿ ವಿಸ್ತಾರಾಯ್ತಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಮನ್ಯಾನ್ ಕೆದಾಳಾರ್ಯಿ ಜಾಗ್ರುತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್; ಕಿತ್ಯಾಕ್, ಜಾಣ್ವಾಯೆಚೆಂ ಮಟ್ಟ್ ಊಂಚ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ, ತಾಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಕೀಳ್ ಪಾಶಾಂವ್, ದುರಾಭಿಲಾಶಾ ಚಡ್ ಗೂಂಡ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಸಂಭವ್ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚಾ ಮತಿಚಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತಿಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿ ಜೊಡ್ಚ್ಯೆ ವಾಟೆರ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆನಿ ವೊಜೆಂ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಶಿಕ್ಚ್ಯಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನ್ ಆಪ್ಲ್ಯೆ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚೆಂ ರಕ್ಷಣ್ ಕರಿಜಯ್ ಆನಿ ಮೊನ್ಜಾತೀ ಜೀವನಾಕ್ ವೆಚೆಂ ಇನ್ಕಾರ್ ಕರುನ್, ಕೀಳ್ ಪಾಶಾಂವಾಚೊ ಆನಿ ಆಶೆಂಚೊ ಗುಲಾಮ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಚುಕಯ್ಜಯ್.

ಮತಿಚೊ ತಿಸ್ರೊ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ : ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತ್. ಹೊ ಭಾಗ್ ಮನ್ಯಾಕ್ ಸಂತೊಸಾಚ್ಯೆ ಆನಿ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಚ್ಯೆ ವಾಟೆರ್ ಮುಂದರುಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾ. ಜಾಣ್ವಾಯ್, ಸಹಜ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಚಿ ಮತ್ ಆನಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತ್, ಹಾಂಚ್ಯೆ ದಾವ್ಲೆಂತ್ ಆಸಾ. ದೊನಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಖಂಚಾಯ್ ಏಕಾಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ತಾಚೆರ್ ಪಡೊಂಕ್ ಪುರೊ. ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ಚಿಂ ಯೋಗಿಕ್ ವಿಧಾನಾಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರಿನಾಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಮನ್ಯಾಚಿ ಸಹಜ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚೆರ್ ಯೆಜ್ಮಾನ್ಪಣ್ ಚಲವ್ನ್ ಆಪ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಜೊಡ್ತೆಲಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತಿಕ್ `ಅತೀ ಪ್ರಜ್ಞಾಮತ್ (Superconscious Mind) ಮ್ಹಣ್ಯಿ ಆಪಯ್ತಾತ್. ಭೋವ್ ಥೊಡ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಂನಿ ಮಾತ್ರ್ ಆಪ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತ್ ವ್ಯಕ್ತ್ ಕೆಲ್ಯಾ.

ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಕಿತೆಂ ಪುಣ್‌ಯಿ ಉದಾತ್ತ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಭೊಗ್ಲಾಂ. ದೆವಾಚ್ಯೆ ಕುರ್ಪೆನ್ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ನಿರಂತರ್ ಸಾಧನಾನ್, ಯೋಗಿಕ್ ವಿಧಾನಾಂ ಆನಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಶಿಸ್ತೆನ್ ಆಮ್ಚ್ಯ್ಯಾ ಮತಿಚೆಂ ಭಂಡಾರ್ ಆಮಿ ಉಘಡ್ಯೆತ್.

ಜೆಂ ಕಿತೆಂ ಆಮಿ ಬರೆಂ, ಶ್ರೇಷ್ಠ್ ಆನಿ ಉದಾತ್ತ್ ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್, ತೆಂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತಿ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ನೀಜ್ ಧಾರ್ಮಿಕ್ ಭಾವನಾಂ, ದಯಾಳಾಯ್, ಮಾನವತ್ಪ್, ನೀತ್, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ್ ಮೋಗ್, ಕಾಕುಳ್ತ್, ಸಹಾನ್‌ಭೂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತಿಚಿಂ ಫಳಾಂ. "ಸಗ್ಳ್ಯಾ ತುಜಾ ಕಾಳ್ಜಾನ್, ಸಗ್ಳ್ಯಾ ತುಜಾ ಅತ್ಮ್ಯಾನ್, ಸಗ್ಳ್ಯಾ ತುಜಾ ಮನಾನ್ ಆನಿ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ತುಜಾ ಬಳಾನ್ ತುಜಾ ಸೊಮಿಯಾ ದೆವಾಚೊ ತುಂವೆಂ ಮೋಗ್ ಕರಿಜಯ್ ಆನಿ ತುಜೊ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ತುಜಾ ಪೆಲ್ಯಾಚೊಯಿ" ಕ್ರಿಸ್ತಾಚಿ ಅಸಲಿ ಶಿಕವ್ಣ್ ಚಿಂತ್ನಾನ್, ಸಬ್ದಾನ್ ಆನಿ ಕರ್ನೆನ್ ಆಮಿ ಪಾಳಿಶೆಂ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಆಮ್ಚಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತ್.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆ -ಮತಿಕ್ ವಿರೋಧ್ ವಚಾನಾ. ಜಾಣ್ವಾಯೆ ಮತಿ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್‌ಂಚ್ ವೆತಾ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರಾ ಭಿತರ್ಲಿಂ ಸತಾಂ ಜಾಣ್ವಾಯೆ ಮತಿಕ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ತಾ. ಜಾಣ್ವಾಯೆ ಮತ್ ತಾಂಚೆಂ ವಿವೇಚನ್ ಕರ್ತಾ. ಜಾಣ್ವಾಯೆ ಮತ್ ಸಾಧಾರಣ್ ಶೆಳ್ಮಡಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತ್ ಊಂಚ್ ಭಾವನಾಂ ಆನಿ ಪ್ರೇರಣಾಂ ವರ್ವಿಂ ಉರ್ಭೆಸ್ತ್ ಆನಿ ಜಿವಾಳ್. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತ್ ಉಗ್ತಿ ಜಾತಾನಾ, ಏಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೆಲ್ಯಾಚೊ ಚಡ್ ಆನಿ ಚಡ್ ಮೋಗ್ ಕರ್ತಾ. ಹೆರಾಂನಿ ಕಷ್ಟಾಂಚೆಂ ಪಳೆಯ್ತಾನಾ ತಾಕಾ ದೂಖ್ ಭೊಗ್ತಾ. ಹೆರಾಂಚೆ ಕಷ್ಟ್ ಹಾಳು ಕರುಂಕ್ ತೊ ಕಿತೆಂ ಪುಣ್‌ಯಿ ಸಾಧನ್ ಕರ್ತಾ.

ಸಹಜ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕೀಳ್ ಸ್ವಭಾವಾಕ್ ವಾ ಮೊನ್ಜಾತೀ ಸ್ವಭಾವಾಕ್ ಸೆರ್ವಾಲ್ಲಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತ್ ಊಂಚ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದೈವಿಕ್ ಸ್ವಭಾವಾಚಿ. ಪುಣ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚಿ ಮತ್ ಹ್ಯಾ ದೊನಾಂ ಮಧ್ಲಿ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ದೊನಾಂಯ್ಚೊ ಸ್ವಭಾವ್ ತಿ ವ್ಯಕ್ತ್ ಕರ್ತಾ. ಹಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಾರ್ಕಿ ಆಸಾತ್ ತರ್, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತಿಚಾ ಪ್ರೇರಣಾಂಕ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆದ್ವಾರಿಂ ಪಾಳೊ ದೀಂವ್ಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಲೆಂ. ಅಶೆಂ ಆಮ್ಚಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ `ಅತೀ ಪ್ರಜ್ಞಾಮತ್, ಉಘಡ್ತಲಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಮತಿಚಿಂ ಪ್ರೇರಣಾಂ ಪಾರ್ಕುಂಕ್ ಶಿಕ್‌ಲ್ಯಾ ತವಳ್ ಆಮಿ ಚಡ್ ಪ್ರಕಾಸ್ ಜೊಡ್ತಲ್ಯಾಂವ್, ಜಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಆಮ್ಕಾಂ ಶಾಂತಿ ಆನಿ ಸಮಾಧಾನ್ ಲಾಭ್ತೆಲೆಂ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಉಗ್ತಿ ಜಾತಾನಾ, ಮನಿಸ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಅಂತಸ್ಕರ್ನಾಚ್ಯಾ ತಾಳ್ಯಾಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ರಾವ್ತಾ. ತೆದಾಳಾ ತೊ ಜಾಣ್ವಾಯೆ ಮತಿರ್ ಯೆಜ್ಮಾನ್ಪಣ್ ಚಲಂವ್ಕ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕರ್ತಾ ಸಹಜ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತಿಚಿಂ ಪ್ರೇರಣಾಂ ವಳ್ಕುನ್ ಘೆವ್ನ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸ್ ಸಮ್ಜೊಂಕ್ ಸಕ್ತಾ.

ಅಶೆಂ ಮತ್, ಜಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಏಕಾಂತ್ ತೀನ್, ಮನ್ಯಾಚೆಂ ಅಗಣಿತ್ ಪದ್ವೆದಾರ್ ಆಯ್ದ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಚಿ ಮತ್ ವಿಶ್ವ ಮತಿಚೊ ಏಕ್ ಭಾಗ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ತಶೆಂಚ್ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಚಿ ಮತ್ ಅನ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯೆ ಮತಿಕಡೆ ಸಂಬಂಧ್ ಜೊಡುನ್ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಾಂತ್ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಚಿ ಮತ್, ತಿ ಖಂಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಆಖ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾ ಸಂಗಿಂ ಸಂಪರ್ಕಾಚೆರ್ ಆಸ್ಯೆತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದೃಢ್ ಕರ್ತಾ.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಂ ಆನಿ ಶರೀರಾಚಾ ಭಾಗಾಂ ಶಿವಾಯ್ ಮತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಏಕ್ ಭಾಗ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಅನುಭವಾಚಾ ವಿವಿಧ್ ರಿತಿಂನಿ ಆಮಿ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಕುಡಿಚೆ ಭಾಗ್ ವಾ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಂ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಆಮಿ ಚಿಂತ್ಯೆತ್; ಭೊಗ್ಯೆತ್, ಖುಶಿ ವ್ಹರ್ಯೆತ್,

ಅಂದಾಜ್ ಕರ್ಯೆತ್, ಉಗ್ಡಾಸ್ ಕರ್ಯೆತ್, ಸಂತೊಸ್ ಪಾವ್ಯೆತ್, ದೂಖ್ ಪಾವ್ಯೆತ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಕರ್ಚೆಂ ಆಂತರಿಕ್ ಏಕ್ ಆಯ್ದ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಹ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ರುಜು ಜಾತಾ.

ಮತಿವಿಶಿಂ ಏಕ್ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಸಂಗತ್ ತಿಕಾ ಆಪ್ಣಾವಿಶಿಂ ಪಾಟ್ಲೆಂ ಪಳೆಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮತಿಚೆ ಕುಮ್ಕೆನ್ ಆಮ್ಚಿಚ್ ಮತ್ ಆಮಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣ್ ಕರುನ್ ತಿಚ್ಯೆ ಭಿತರ್ ಕಿತೆಂ ಸರ್ವ್ ಚಾಲು ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆವ್ಯೆತ್.

ಘುಡಿಯೆ ಏಕ್ ಪಾವ್ಲಿಂ ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ ಆಪ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದ್ಲುನ್ ಘೆತಾ. ಹೆಂ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಮತ್ 3 ಪ್ರಬಲ್ ಸಕ್ತಿಂಚೆಂ ಸಂಘಟನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹ್ಯಾ ಸಕ್ತಿಂಕ್ `ಗುಣ'ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ತೆ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್;- 1. ಸತ್ವ 2. ರಜಸ್ 3. ತಮಸ್

ಆಮ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಚೆ ಮೂಳ್ ಘಟಕ್ [illegible]ಚ್ ತೀನ್ `ಗುಣ' ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. `ಸತ್ವ'ಚೊ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ನಿತಳಾಯ್, ಜಿ ಆಮ್ಕಾಂ ಬುದ್ವಂತ್ಕಾಯ್ ಆನಿ ಸಂತೊಸ್ ಪ್ರಾಪ್ತ್ ಕರುಂಕ್ ಲಾಯ್ತಾ. `ರಜಸ್' ಹಾಚಾ ಪ್ರೇರಣಾ ವರ್ವಿಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಚಟುವಟಿಕೊ, ಇಚ್ಛಾ, ಉಚಾಂಬಳಾಯ್ ಉಬ್ಜತಾ. `ತಮಸ್' ಹಾಚೊ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ನಿಶ್ಚಲತಾ, ಜಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆಳ್ಸಾಯ್, ಜಡತ್ವ್ ಆನಿ ಭ್ರಾಂತಿ ಉಬ್ಜತಾ. ಹ್ಯಾತೀನ್‌ಯಿ ಸಕ್ತಿಂಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮತಿಚೆರ್ ಪಡ್ತಾ. ವ್ಯಕ್ತಿಚಾ ಖಾಸ್ ಗೂಣ್ ನಡ್ತ್ಯಾಚೆರ್ ಆನಿ ತಾಚಾ ಆಂತರಿಕ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಚೆರ್ (ಕರ್ಮ) ಹೊಂದೊನ್ ಸತ್ವ ಕೆದಾಳಾಯಿ ಊಂಚ್ ಆನಿ ಮತ್ ಉಜ್ವಾಡಾಂವ್ಚಿಂ ನಿರ್ದೇಶನಾಂ ದಿತಾ. ರಜಸ್ ಮತ್ ಚಡ್ ಬಂಧನಾಂನಿ ರೆವ್ಡಾಶೆಂ ಕರುನ್, ಅಶಾಂತಿ ವರ್ವಿಂ ತಿ ಪಾಡ್ ಜಾಯ್ಶೆಂ ಕರ್ತಾ. ತಮಸ್ ನಾಸ್ ಕರ್ಚಿ ಆನಿ ಭ್ರಾಂತಿ ಉಂಬ್ಜೊಂವ್ಚ್ಯಾ ಗುಣಾ ವರ್ವಿಂ ಮತ್ ಕೀಳ್ ಮಟ್ಟಾಕ್ ದೆಂವಯ್ತಾ.

ಗೀತಾಂತ್ `ಗುಣ' ಚೆಂ ವಿವರಣ್ ಅಶೆಂ ದಿಲಾಂ: "ಸತ್ವ, ರಜಸ್ ಆನಿ ತಮಸ್' ಜೆಂ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಚಾ ಸಂಯ್ಬಾಂತ್ ಜನ್ಮೊನ್ ಯೆತಾ, ಮನ್ಶ್ಯಾಚೊ ಅಮರ್ ಅತ್ಮೊ ಕುಡಿಂತ್ ಬಂಧಿತ್ ಕರ್ತಾ.'

`ಸತ್ವ' ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಖಿತಾವಿಣ್ ಗುಣಾ ವರ್ವಿಂ ಪರ್ಜಳಿತ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ವಾಯ್ಟಾಂ ರಹಿತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಆಮ್ಕಾಂ ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಜಾಣ್ವಾಯೆ ಥಂಯ್ ವೊಡ್ಣಿ ದೀವ್ನ್, ಆಮ್ಚೊ ಅತ್ಮೊ ತ್ಯಾ ವೊಡ್ಣ್ಯಾಂನಿ ಬಂಧಿತ್ ಕರ್ತಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಾಂ ದ್ವಾರಿಂ ಕುಡಿಂತ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚೊ ಪ್ರಕಾಸ್ ಫಾಂಕ್ತಾನಾ, `ಸತ್ವ' ಚಿ ರಾಜ್ವಟ್ಕಾಯ್ ಚಲ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜಜಯ್.

ದುರಾಶಾ, ವಾಂಕ್ಡ್ಯಾ ಚಟುವಟಿಕೊ, ದುರಾಭಿಲಾಶೆಚಿಂ ಕಾಮಾಂ ಹಾತಿಂ ಘೆಂವ್ಚಿಂ, ಅಶಾಂತಿ, ಆಶಾ ಇತ್ಯಾತಿ ಮನ್ಶ್ಯಾ ಥಂಯ್ ರಾಜ್ ಕರ್ತಾನಾ, `ರಜಸ್' ರಾಜ್ವಟ್ಕಾಯ್ ಚಲಯ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಅರ್ಥ್. `ರಜಸ್' ಹಾಚೊ ಸ್ವಭಾವ್ ಪಾಶಾಂವ್, ಆಶಾ ಆನಿ ಲಬ್ಡೊಣೆಚೆಂ ಮೂಳ್.

`ತಮಸ್' ಅಜ್ಞಾನಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಬ್ಜತಾ. ಆಳ್ಸಾಯ್, ಜಡತ್ವ್, ನೀದ್ -ಹ್ಯಾ ದ್ವಾರಿಂ `ತಮಸ್' ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಗುಂಡಾಯೆಕ್ ಪಾಳಾಂ ಸೊಡ್ತಾ. ಕಾಳೊಕ್ ಆನಿ ನಾಸಾಚೊ ಮನೋಭಾವ್ `ತಮಸಾ'ತ್ ರಾಜ್ ಕರ್ತಾ.

ಹ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ತೀನ್ `ಗುಣಾಂ'ಚೆರ್ ಜಯ್ತಿವಂತ್ ಜಾವ್ನ್, ಕುಡಿಂತ್ ಬಂಧಿತ್ ಆಸ್ಚೊ ಅತ್ಮೊ ಜನನ್, ಮರಣ್, ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಆನಿ ಪಿಡೆ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ ಜೊಡುನ್ ಅಮರ್ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ತೀನ್ `ಗುಣಾಂ'ಕ್ ಮಿಕ್ವೊನ್ ಆಸ್ಚೊ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಗೂಣ್ ಆಪ್ಣಾಯ್ತಾ

. ಗೌರವ್ ಲಾಭೊಂ ವಾ ನಿಂದಾ ಮೆಳೊಂ, ತೊ ಏಕ್‌ಲೆಖ್ ಆಸ್ತಾ. ಇಷ್ಟಾಕಡೆ ವಾ ದುಸ್ಮಾನಾಲಾಗಿಂ ತಾಚೊ ವ್ಯವಹಾರ್ ಸಮಾನ್. ಸರ್ವಾಚೊ ತ್ಯಾಗ್ ಕರುನ್ ಅಖಂಡ್ ಮೊಗಾನ್ ಯೋಗದ್ವಾರಿಂ ದೆವಾಕ್ ಆರಾಧನ್ ಕರ್‍ತಾ ಆನಿ `ಗುಣಾಂ'ಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ಜೊಡುನ್ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸವೆಂ ಏಕ್ ಜಾತಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಬುದ್ವಂತ್ ಮನಿಸ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆಕ್ ಆನಿ ಸಿದ್ಧಿಕ್ ಅನುಕೂಲ್ ಆಸ್ಚಿ ಕೂಡ್ ಜೊಡುನ್ ಸರ್ವ್ ವೊಡ್ಣ್ಯಾಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವ್ಹರುಂದಿತ್ ಆನಿ ಮೊಗಾನ್, ಆಶವಾಚಾ ಸ್ಥಿರಿತಾನ್ ಆನಿ ಆರಾಧನಾಚ್ಯಾ ಮನೋಭಾವಾನ್ ದೆವಾಚಿ ಸ್ತುತಿ ಕರುಂದಿತ್.

`ಸತ್ವ' ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರುನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾನ್ `ರಜಸ್' ಆನಿ `ತಮಸ್' ಹಾಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ನಿತಳ್ ಜಾಣ್ವಾಯೆನ್, ದುರಾಶೆವಿಣೆಂ `ಸತ್ವ'ಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ಜೊಡಿಜಯ್. ಹ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾನ್ `ಗುಣ' ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ ಜೊಡಿಜಯ್; ಆಪ್ಲ್ಯೆ ಮಾರ್ಮಿಕ್ ಕುಡಿಚೊ ತ್ಯಾಗ್ ಕರುನ್, ಸೊಮಿಯಾಕ್ ಧಾರಣ್ ಕರಿಜಯ್. ಜೊ ಕೊಣ್ ಸೊಮಿಯಾ ಥಂಯ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಆಸ್ರೊ ಘೆತಾ ತೊ `ಗುಣಾಂ' ಕ್ ಮಿಕ್ವೊನ್ ಆಸ್ತಾ.

ವಯ್ರ್ ವಿವರಿಲ್ಲ್ಯಾ ಗುಣಾಂಚಾ ಪ್ರಭಾವಾನ್ ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ 3 ಥಳಾಂಚೆರ್ ಕಾಮ್ ಕರ್‍ತಾ :

1.ಪ್ರಜ್ಞಾಥಳ್, ಜಾಚ್ಯೆ ಸವೆಂ ಸ್ವಾರ್ಥಾಚಿಂ ಭಾವನಾಂ ಅಹಂಭಾವ್ ಭರ್‍ವ್ನ್ ಆಸ್ತಾತ್. (2) ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಥಳ್, ಜಾಂತುಂ ಸ್ವಾರ್ಥಾಚಿಂ ಚಿಂತ್ನಾಂ ಆಸಾನಾಂತ್. ಹ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆ ಥಾವ್ನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಏಕಾಚ್ಯಾಣೆಂ ಆಲೋಚನ್ಯೊ ಆನಿ ಸೂಚನಾಂ ಯೆತಾತ್ ಆನಿ ಆಮಿ ತ್ಯಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಚಲ್ತಾಂವ್. ಪ್ರಜ್ಞಾಥಳಾಚಾ ಸಕಯ್ಲ್ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಥಳ್ ಆಸಾ. (3) ಅತೀ ಪ್ರಜ್ಞಾಥಳ್ ಜೆಂ ಪ್ರಜ್ಞಾಥಳಾಕ್ ಮಿಕ್ವೊನ್ ಆಸುನ್, ಸ್ವಾರ್ಥಾಚಾ ಚಿಂತ್ನಾಂ ಅಹಂಭಾವ್ ರಹಿತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹೆಂ ಶುದ್ಧ್ ಸ್ಥಿತೆಂತ್ ಆಸುನ್, ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಅತ್ಮ್ಯಾಕ್ ಸಮಾನ್.

ದೆವಾಚ್ಯೆ ಕುರ್ಪೆನ್ ಆನಿ ಯೋಗಿಕ್ ಸಾಧನಾನ್ ಏಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹ್ಯಾ ತಿಸ್ರ್ಯಾ ಥಳಾಕ್ ಪಾವಾತ್ ತರ್, ತಾಣೆ ದೆವಾಚಾ ರಾಜಾಂತ್ ಪ್ರವೇಸ್ ಕರ್‍ಯೆತ್. ಹಿಂ ತೀನ್‌ಯಿ ಥಳಾಂ ತ್ಯೆಚ್ ಮತಿಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ಮತ್ ಹ್ಯಾ ತೀನ್ ಥಳಾಂಚಾ ಮಟ್ಟಾರ್ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. ತರ್‌ಯಿ ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜೆಂ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಚಿಂತ್ನಾಂನಿ ಕಾಮ್ ಕರ್‍ತಾ. ಯೋಗಾಚಾ ವಿಧಾನಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೆಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್, ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಮ್ ಅಸಾಧ್ಯ್. ಪ್ರಜ್ಞಾಥಳಾಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಥಳಾಕ್ ಆನಿ ಅತೀ ಪ್ರಜ್ಞಾಥಳಾಕ್ ಪಾವೊಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಮತಿಕ್ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಆನಿ ಚಾರ್ ಸಕ್ತಿ ಆಸಾತ್. ತ್ಯೊ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್ : 1. ಮನಸ್ 2. ಬುದ್ಧಿ 3. ಅಹಂಕಾರ 4. ಚಿತ್ತ

`ಮನಸ್' ದ್ವಾರಿಂ ಏಕಾ ವಿಷಯಾಚೆಂ ಸಾಧಕ್ ಬಾಧಕ್ ಆಮಿ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆತಾಂವ್. `ಬುದ್ಧಿ' ದ್ವಾರಿಂ ವಿಷಯ್ ಆಮಿ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರುನ್ ಘೆತಾಂವ್. `ಅಹಂಕಾರ' ವರ್ವಿಂ ಆಮ್ಚಿ ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞಾ (Selfconsciousness) ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾತಾ. `ಚಿತ್ತ'ದ್ವಾರಿಂ ಆಮಿ ಸಂಗ್ತಿ ಉಗ್ಡಾಸ್ ಕರ್‍ತಾಂವ್. ಹ್ಯೊ ಸಕ್ತಿ ಏಕಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಏಕ್ ತುರ್ತಾನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್‍ತಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾನ್, ತ್ಯೊ ತಕ್ಷಣ್ ಜ್ಯಾರಿ ಜಾತಾತ್. ಆಮ್ಚೊ ಭಾಯ್ಲೊ ಅನುಭವ್ ಕಸಲೊಯ್ ಜಾಂವ್, ಮತಿಚ್ಯೊ ಹ್ಯೊ ಚಾರ್ ಸಕ್ತಿ ಕೆದಾಳಾರ್‌ಯಿ ಹಾಜರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಮತ್ ಹ್ಯಾ ಪಾಂಚ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಂನಿ ಸಯ್ತ್ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾತಾ : 1.

ಶಿಂಪ್ಡಾಂವ್ಚೆಂ 2. ಅಂಧ್ಕಾರ್ ಹಾಡ್ಚೊ 3. ಸಂಗ್ರಹ್ ಕರ್ಚೆಂ 4. ಎಕ್ಯೆ ಸಂಗ್ತಿಚೆರ್ ಮಾತ್ರ್ ಗಮನ್ 5. ಪೂರ್ಣ್ ಏಕಾಗ್ರತಾ.

ಭಾರತಾಚೊ ಮಹಾನ್ ಯೋಗಿ ಜಾವ್ನಾಸ್ಲಲ್ಯಾ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದಾನ್ ಸಾಂಗ್ಚ್ಯಾಪರಿಂ `ಶಿಂಪ್ಡಾಂವ್ಚೆಂ', ಹಾಚೆಂ ರೂಪ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ವಾಂಕ್ಡ್ಯಾ ಚಟುವಟಿಕೊ. ದೂಖ್ ವಾ ಸಂತೊಸ್ ರುಪಾರ್ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಾಚೊ ಸ್ವಭಾವ್. `ಅಂಧ್ಕಾರ್ ಹಾಡ್ಚೊ' ಹಾಚೆಂ ರೂಪ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಆಳ್ಸಾಯ್ ಜಿ ಆಮ್ಕಾಂ ನಷ್ಟಾಕ್ ಘಾಲ್ತಾ. `ಸಂಗ್ರಹ್ ಕರ್ಚೆಂ' ಹಾಚೊ ಫಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಮತ್ ಕೇಂದ್ರಿತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಚಡ್ಪಡ್ತಾ. `ಎಕ್ಯೆ ಸಂಗ್ತಿಚೆರ್ ಮಾತ್ರ್ ಗಮನ್', ಹಾಕಾ ಲಾಗೊನ್ ಮತ್ ಏಕಾಗ್ರತೆಕ್ ಸಾಧನ್ ಕರ್ತಾ. `ಪೂರ್ಣ್ ಏಕಾಗ್ರತೆ' ವರ್ವಿಂ ಮತ್ ಸಮಾಧಿ ದೆವಾಚೆಂ ರಾಜ್ ಹಾಡ್ತಾ. ಮತಿಚ್ಯೆ ಹ್ಯೆ ಪಾಂಚ್ವ್ಯೆ ಆನಿ ಅತೀ ಉಂಚ್ ಸ್ಥಿತೆ ವರ್ವಿಂ ಆಮಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ್ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಆನಿ ಸೊಮಿಯಾಚೊ ಪರಮೋಲ್ಲಾಸ್ ಜೊಡ್ಯೆತ್. ಚವ್ತ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆ ವರ್ವಿಂ ಖಂಯ್ಚ್ಯೆಯ್ ಎಕ್ಯೆ ಸಂಗ್ತಿಚೆರ್ ಗಮನ್ ದವರುನ್ ಜಯ್ತ್ ಜೊಡ್ಯೆತ್. ಅಸಲೊ ಗೂಣ್ ಆಸ್ಚೊ ಏಕ್ ಕಲಾಕಾರ್ ಸಂಗೀತ್, ಚಿತ್ರ್, ನಾಟಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಂಚೊ ಶ್ರೇಷ್ಠ್ ಕಲಾಕಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ ಆಸಾ. ತಶೆಂಚ್ ಏಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವಾ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಆಪಾಪ್ಲ್ಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರಾಂತ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ್ ಮಟ್ಟಾಚೆಂ ಜಯ್ತ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಹೊ ಗೂಣ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಪುಣ್ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಸ್ಥಿತೆಂತ್ ಮತ್ ಶಿಂಪ್ಡಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಅಂಧ್ಕಾರ್ ಪರಿಸ್ಥಿತೆಂತ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಂತ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಆಳ್ಸಾಯ್, ಭಿರಾಂತ್ ಅಶಾಂತಿ ಭಗ್ತಾ. ಯೋಗ ಆನಿ ಶಿಸ್ತ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರುಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಮತ್ ಸಂಗ್ರಹ್ ಕರುನ್ ಸತಾಚಿ ಆನಿ ಜಿವಿತಾಚಿ ವಾಟ್ ಜೊಡ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ `ಎಕ್ಯೆ ಸಂಗ್ತಿಚಿ ಏಕಾಗ್ರತಾ' ಜೊಡುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಇಚ್ಛಾ ಬಳಿಷ್ಠ್ ಕರ್

ಹರ್ಯೆಕಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಇಚ್ಛಾ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ತಿ ಹರ್ಯೆಕಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಎಕಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ನಾ. ಇಚ್ಛಾಸಕತ್ ಬಳಿಷ್ಠ್ ಕರುಂಕ್ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ವಿಸ್ವಾಂಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ಚಿ. ಮನಿಸ್ ಚಡಾವತ್ ವಿಸ್ವಾಂಚ್ಯೆ ಖುಶಾಲಾಯೆಕ್ ಆನಿ ಇತರ್ ಸವ್ಲತಾಯೆಂಕ್ ಲಾಲೆತಾ. ಯೋಗ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾಂತ್ಲೆ ಮುಖ್ಯ ಧರ್ಮ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್ ಕಿ, ಮನ್ಶ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆಸ್ಚಿ ವಿಸ್ವಾಂಚ್ಯೆ ಖುಶಾಲಾಯೆಚಿ ಹಿ ಲಾಲೆವ್ಣಿ, ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ಚಿ ತಾಚಿ ಸರ್ವ್ ಸಕತ್ ನಾಸ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ತಾಕಾ ಮೊನ್ಜಾತಿ ಸ್ವಭಾವಾಕ್ ಪಾಟಿಂ ವ್ಹರ್ತಾ. ಹೆಂ ಆಮಿ ಏಕ್ ಕಾರ್ ವಿರೋಧ್ ಕುಶಿನ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಸರಿ ಕರ್ಯೆತ್. ಢೆಲ್ಲಿಕ್ ಪಾಂವ್ಚೊ ಆಮ್ಚೊ ಉದ್ದೇಶ್ ಆಸುಂಕ್ ಪುರೊ; ಪುಣ್ ಚೂಕ್ ನಿರ್ದೇಶನ್ ಮೆಳ್ಲ್ಯಾನ್, ವಿರೋಧ್ ಕುಶಿನ್ ವಾಟ್ ಧರುನ್ ಡೆಲ್ಲಿ ಥಾವ್ನ್ ಚಡ್ ಆನಿ ಚಡ್ ಪಯ್ಸ್ ಪಾವೊಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಯಾಕ್ ತಾಳ್ನ್ಯಾ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕೀಳ್ ಸ್ವಭಾವಾಕ್ ಲಾಗೊನ್ ಕುಡಿಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಸರ್ವ್ ಆಮ್ಚಿ ಸಕತ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ತಾಂವ್ ಆನಿ ನೀಜ್ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡ್ಚ್ಯಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಧ್ಯೇಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾಂವ್. ಇಚ್ಛಾ ಆನಿ ವಿವೇಚನ್ ಸಕ್ತಿಚಾ ಬಳಾನ್ ಕೀಳ್ ಮಟ್ಟಾಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ಜೊಡ್ಚೊ ಧ್ಯೇಯ್ ಆಮಿ ಸಾಂಡುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಅಶೆಂ ಕರ್ತಾನಾ, ಆದಿಂ ಭೊಗ್‌ಲ್ಲಿ ತಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಧೊಸುಂಕ್ ಪುರೊ. ಪುಣ್ ನೀಜ್ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡ್ಚೊ ಇರಾದೊ ನವೀಕೃತ್ ಕರುನ್, ಕೀಳ್ ಮಟ್ಟಾಚಾ ಖುಶಾಲಾಯೆಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವ್ಹರ್ಚೊ ನಿಚೆವ್ ದೃಢ್ ಕರುನ್ ಆಮಿ ಮುಂದರುನ್ ವಚಾಜಯ್. ವಿಸ್ವಾಂಚಾ ಆನಿ ಸಂಸಾರಿ ಖುಶಾಲಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಮನ್ಶ್ಯಾಕುಳಾಚ್ಯೆ ಚರಿತ್ರೆಂತ್ ತೃಪ್ತಿ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲೊ

ಕೊಣ್ಯಿ ನಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ವಿಸ್ವ್ಯಾಂಚಾ ಖುಶಾಲಾಯೆಚೊ ಆಮಿ ಖಂಚಾ ಮಾಪಾನ್ ಆನಿ ಬಳಾನ್ ತ್ಯಾಗ್ ಕರ್‍ತಾಂವ್, ತ್ಯಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಬಳ್ ಜೊಡ್ತೆಲ್ಯಾಂವ್. ಕುಡಿಚೊ ಆನಿ ಸಂಸಾರಿ ಖುಶಾಲಾಯಾಂಚೊ ತ್ಯಾಗ್ ಕೆಲ್ಯಾನ್ ಮಾತ್ರ್ ಆಮಿ ಮತ್ ಸಾರ್ಕ್ಯೆ ವಾಟೆನ್ ವ್ಹರುನ್, ಜಾಯ್ ತ್ಯೆ ಪರಿಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ಯೆತ್ ಆನಿ ಕಷ್ಟಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮೆಳ್ಚೊ ತೊ ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಸುಖಾನುಭವ್ ಭಗ್ಯೆತ್. ವಿಸ್ವ್ಯಾಂಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ಆನಿ ಸಂಸಾರಾಚಿ ಭುಲಪ್ಣಿ, ತಿ ಖಂಚಾಯ್ ಥರಾಚಿ ಜಾಂವ್, ಕುಡಿಕ್ ಕ್ರಮೇಣ್ ಕಷ್ಟ್ ಆನಿ ದೂಕ್ ಮಾತ್ರ್ ದಿತಲಿ ಆನಿ ಮತಿಂತ್ ತಾಳ್ಮ್ಯೊ ಆನಿ ಅಶಾಂತಿ ಮಾತ್ರ್ ಉಬ್ಜಯ್ತೆಲಿ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಊಂಚ್ ದೈವಿಕ್ ಸುಖಾನುಭವಾ ಖಾತಿರ್ ಕೀಳ್ ಮಟ್ಟಾಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ತ್ಯಾಗ್ ಕರಿಜಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮಿ ಸಾರ್ಕೆಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಜಯ್. ಪ್ರೌಢ್ ಶಾಳಾಕ್ ವೆಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಪ್ರಾಥಮಿಕ್ ಶಾಳ್ ಸೊಡ್ನ್ ವೆಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಾ ತಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಹೆಂ ಆಮ್ಕಾಂ ಕುಮಕ್ ಕರ್‍ತಲೆಂ.

ಆಮ್ಚಾ ಆದ್ಲ್ಯಾ ಸವಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಮನೋಭಾವಾಂಕ್ ಲಾಗೊನ್ ವಿಸ್ವ್ಯಾಂಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ತ್ಯಾಗ್ ಕರುಂಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಕಷ್ಟ್ ಮಾರ್‍ತಾತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪುರೊ. ಆಮಿ ಪರತ್ ಪರತ್ ಚುಕೊನ್ ಪಡ್ಯೆತ್. ಪುಣ್ ತ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ನಿರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಮತಿಚೆರ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಹಟ್ ಧರುಂ ತರ್ ಏಕ್ ನ್ಹಯ್ ಏಕ್ ದೀಸ್ ಆಮಿ ಜಯ್ತ್ ಜೊಡ್ತಲ್ಯಾಂವ್. ಕೀಳ್ ಮಟ್ಟಾಚ್ಯೊ ಖುಶಾಲಾಯೊ ತ್ಯಾಗ್ ಕರ್‍ಚ್ಯಾಂತ್ ಜಯ್ತೆವಂತ್ ಜಾಲ್ಯಾಂವ್ ತರ್, ಬಂಧಡೆ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ ಜೊಡ್ತಲ್ಯಾಂವ್. ಆತ್ಮಿಕ್ ತೃಪ್ತಿ ಆಮ್ಕಾಂ ಭಗ್ತಲಿ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ವಿಸ್ವ್ಯಾಂಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ತ್ಯಾಗ್ ಕರ್‍ಚಿ ದೃಢ್ ಇಚ್ಛಾ ಜೊಡಿಜಯ್ ತರ್, ಎಕಾ ಖೆಳ್ಗಡ್ಯಾಚಿ ಹುಮೆದ್ ಆನಿ ಸಾಧನ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಬುದ್ಧಾನ್ ಶಿಕಯ್ಲಾಂ: ಏಕ್ ಮನಿಸ್ ಝುಜಾಂತ್ ಹಜಾರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಂಚೆರ್ ಹಜಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜಯ್ತ್ ಜೊಡಿತ್ ತರ್, ಆನಿ ಅನ್ಯೇಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಪ್ಲ್ಯೆ ಮತಿಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ಜೊಡಿತ್ ತರ್, ಹ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಚಿ ಜೀಕ್ ವರ್ತಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜೊಡ್ಚೆಂ ಭೋವ್ ಕಷ್ಟಾಂಚೆಂ ಕಾಮ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

ಆಮಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ಆನಿ ಸಂತೊಸ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಅಪೇಕ್ಷಿತಾಂವ್ ?

ಆಮಿ ಸರ್ವ್ ದೆವಾಚಿಂ ಭುರ್ಗಿಂ. ಪರಮ್‌ಸುಖಾ ಖಾತಿರ್ ದೆವಾನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾಚ್ ಸಾರ್ಕ್ಯಾಚೆ ಆಮ್ಕಾಂ ರಚ್ಲ್ಯಾತ್. ವಾಸ್ತವಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಪರಮ್‌ಸುಖ್‌ಭೊಗುಂಕ್ ಆಮಿ ಸಂಯ್ಯಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಲಾಲೆತಾಂವ್. ಮನ್ಯಾಚಾ ಅಸ್ತಿತ್ವಾಚೆಂ ಮೂಳ್‌ಚ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಸುಖ್-ಸಂತೊಸ್. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಸ್ವಭಾವಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಆಮಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ಆನಿ ಸಂತೊಸ್ ಲಾಲೆತಾಂವ್. ಕಷ್ಟಾಂ ಆನಿ ದುಖಿರಹಿತ್ ಪರಮ್‌ಸುಖಾಚೊ ನೀಜ್ ಸ್ವಭಾವ್ ನೆಣಾಸುನ್, ಆಮಿ ಸ್ಪಿರಿತಾಚಾ ಸಂತೊಸಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ವಿಸ್ವ್ಯಾಂಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಭೊಗ್ತಾಂವ್. ಅಸಲ್ಯಾ ದೋಷ್‌ಭರಿತ್ ಖುಶಾಲಾಯೆಚ್ಯೆ ಸೊಧ್ನೆರ್, ದೋಷ್‌ಭರಿತ್ ಇರಾದೊ ಉಬ್ಜತಾ, ಜೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪಾವ್ತಾ ಕಾರಣ್ ಕಷ್ಟಾಂಚೆಂ ಆನಿ ದುಕಾಚೆಂ. ಅಶೆಂ ಆಮಿ ಜೊಡ್ಚೊ ಸಂತೊಸ್ ಸ್ಪಿರಿತಾಚಾ ಸ್ವಭಾವಾಚಿ ಏಕ್ ಸಾವ್ಳಿ ಮಾತ್ರ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ, ಜೊ ಸ್ಪಿರಿತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಜಿವಿತ್, ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಆನಿ ಪರಮ್ ಸುಖಾನುಭವ್. ಸಾರ್ಕೆಂ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಿಸ್ವ್ಯಾಂಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಪರಮ್ ಸುಖ್ ನ್ಹಯ್. ಪರಮ್ ಸುಖ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ವಿಸ್ವ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಖುಶಾಲಾಯೆಕ್ ಮಿಕ್ವೊನ್ ಲಾಭ್ಚೊ ಸಂತೊಸ್, ಜಾಂತುಂ

ಆಮಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ತೃಪ್ತಿ ಜೊಡ್ತಾಂವ್. ವಿಸ್ವ್ಯಾಂಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ಪರಿಮಿತ್ ಆನಿ ತತ್ಕಾಲಿಕ್. ಆಮಿ ಸೊಧ್ಚಿ ವಿಸ್ವ್ಯಾಂಚಿ ಖುಶಾಲಾಯ್ ಆಮಿ ಸೊಧಿಜಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಪರಮ್ ಸುಖಾ ಥಾವ್ನ್ ವೆಗ್ಳಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ನೀಜ್ ಪರಮ್ ಸುಖ್, ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಖುಶಾಲಾಯೆಚೊ ಆನಿ ಸಂಸಾರಿ ಆಕರ್ಶಣಾಂಚೊ ತ್ಯಾಗ್ ಕರುನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ 'ಇಚ್ಛಾ-ಸಕ್ತಿನ್' ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜೊಡಿಜಯ್.

ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಚಡ್ತಿಕ್ ಥೊಡಿಂ ಸೂಚನಾಂ

ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಚೆರ್ ದವರ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ವಯ್ರ್ ವಿವರಿಲ್ಲ್ಯಾ ವಿಧಾನಾನ್ ಏಕ್ ಪ್ರಬಲ್ ಇಚ್ಛಾ ಸಕತ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕರುನ್ ಘೆಜಯ್. ತ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಹಿಂ ಸಕಯ್ಲಿಂ ನಿಯಮಾಂ ಪಾಳ್ಚೆಂ ಭೋವ್ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚೆಂ:

- ಖಂಯ್ಚ್ಯಾಯ್ ವಸ್ತುಚಿ ಅತಿರೇಕ್ ಆಶಾ ವಾ ತಿರಸ್ಕಾರ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ತೈಚ್ ಪರಿಂ ಖಂಯ್ಚ್ಯಾಯ್ ವಸ್ತು ಥಂಯ್ ಪ್ರಬಲ್ ವೊಂದೊಣಿ ವಾ ದ್ವೇಷ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ.
- ಅನೈತಿಕ್ ಜೀಣ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕಷ್ಟಾಂಚಿ ಕರ್ತಾ. ತಸಲೆಂ ಸಕ್ಕಡ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್.
- ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೊವ್ನ್ಯಾಚಿ ಸವಯ್, ನಿಯಂತ್ರಣ್ ನಾಸ್ಲಿ ಪಾಶಾಂವಿಕ್ ಜೀಣ್, ಮೀತ್ ಮಿರ್ವಾಲ್ಲೆಂ ವಾ ಅತೀ ಉಣ್ಯಾ ಮಾಪಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಜೆವಣ್ ಆನಿ ನೀದ್ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಚೆರ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹಳ್ಯಾಚಿ, ಸಮತೂಕ್ ಜಿಣಿ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಭೋವ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.
- ಉತ್ರಾಂನಿ ಆನಿ ಕರ್ನ್ಯಾಂನಿ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಪೆಲ್ಯಾಕ್ ಅಪಾಯ್ ಕರ್ಚ್ಯೊ, ವಾ ದುಖಂವ್ಚೆಂ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್.
- ಭ್ಯೆಂ ಆನಿ ಕೊಶೆಡ್ವಾಂತ್ ಅಪ್ರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ್ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಕರ್ತಾ. ಆಮ್ಚೊ ಅಪ್ರಾಧ್ ದೆವಾ ಆನಿ ಪೆಲ್ಯಾಲಾಗಿಂ ವಳ್ಕುನ್ ಘೆಜಯ್ ಆನಿ ನಿತಳ್, ಶೀದಾ ಆನಿ ಧಯ್ರಾಧಿಕ್ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಜಯ್. ಆಮ್ಚೆರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಭರ್ವಸೊ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್.
- ತುಜ್ಯೆ ಸಾಮರ್ಥೆಕ್ ಮಿಕ್ವೊನ್ ಖಂಯ್ಚ್ಯಾಯ್ ಕಾಮಾಂತ್ ಆತುರಾಯ್ ದಾಖಯ್ನಾಕಾ. ಪೆಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಮೊಸೊರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕಷ್ಟಾಂಚಿ ಜಾತಾ.

ಖುಶೆಚಿ ಸೊಸ್ನಿಕಾಯ್, ಜಾಣ್ವಾಯ್, ಕ್ರಮಬದ್ಧ್ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಆನಿ ಮಾಗ್ಣೆಂ ಆಮ್ಕಾಂ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಸಕ್ಕಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆಮ್ಚಿ ದಿಸ್ಪಟಿ ಜಿಣಿ ಥೊಡ್ಯಾ ತತ್ವಾಂ ಆನಿ ನೈತಿಕ್ ನಿಯಮಾಂ ಪರ್ಮಾಣೆ ಕ್ರಮಾನ್ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡಿಜಯ್. ನೈತಿಕ್ ನಿಯಮಾಂ ಆನಿ ಜಿಣೆಯೆಂತ್ ಶಿಸ್ತ್ ಪಾಳಿನಾಸ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್. ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ ಅಭ್ಯಾಸಾದ್ವಾರಿಂ ಮತಿಚಿ ಅಶಾಂತಿ ಪಯ್ಸ್ ಕರುನ್ ಶಾಂತಿ ಆನಿ ಸವಸ್ತ್‌ಕಾಯ್ ಜೊಡುನ್ ಘೆಜಯ್, ಅಶಾಂತ್ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಚೆರ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ಅಸಾಧ್ಯ್. ಮತಿಚ್ಯೆ ಅಶಾಂತಿಕ್ ಕಾರಣ್ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡುನ್, ತಿಂ ಕಾರಣಾಂ ಪಯ್ಸ್ ಕರ್ಚೆಂಯಿ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಮತಿಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ವ್ಹಡ್ ಮಾಪಾನ್ ಮತಿಚ್ಯೆ ನಿತಳಾಯೆಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸಾ.

ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನೈತಿಕ್ ಜಿಣಿ ಭೋಗ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ರಿತಿನ್ ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಹಾಡ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಸಾಂಗ್ಲಿ ಆಸಾ. ಕಾಮಾಸಕ್ತ್, ದುರಾಶಾ, ಮೊಸೂರ್, ರಾಗ್, ದುಸ್ಮಾನ್ಕಾಯ್, ಭ್ಹೆಂ ಅಸಲೆ ಸರ್ವ್ ಮತಿಂತ್ಲೆ ಭಾವೋದ್ರೇಕ್ ಜಪಮಂತ್ರ್ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ದಿಲ್ಲೆಂ ದೈವಿಕ್ ನಾಮ್ ಪಠನ್ ನಿರಂತರ್ ಕರುನ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ದೆವಾಚೆಂ ನಾಂವ್ ವಾ ಜಪಮಂತ್ರ್ ಖಿಳಾನಾಸ್ತಾಂ ಪಠನ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಏಕ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಸಾಧನ್ ಮ್ಹಣ್ ಯೋಗಿ ಆನಿ ಸಾಂತಾಂನಿ ಸಾಂಗ್ಲಾಂ ಆನಿ ಸಲಹಾ ದಿಲ್ಯಾ. ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಹಾಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಸುಲಭ್ ಆನಿ ಸೊಸ್ಣಿಕಾಯೆಚಿ ದುಸ್ರಿ ವಾಟ್ ಮನಿಸ್ ನೆಣಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಚಾ ಚವ್ತ್ಯಾ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಖರ್ಯಾ ಆಸಕ್ತಿನ್ ಜಪಮಂತ್ರ್ ನಿರಂತರ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರಿಜಯ್. ಜಪಮಂತ್ರ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಖರ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾನ್ ಬರ್ಯಾ ಇರಾದ್ಯಾಂ ಆನಿ ನಿತಳ್ ಮನಾ ಖಾತಿರ್ ದೆವಾಕ್ ಭೆಟಂವ್ಚಿಂ ಮಾಗ್ಣಿಂ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಭೋಗ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತೆಲಿಂ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ಖರೊ ಸಂತೋಸ್ ಲಾಭಯ್ತಲಿಂ.

ಮತಿಚಿ ಘುಡನಾವಳ್ ಬದ್ಲುಂಚಿ

ಮನ್ಯಾಚಾ ಜನ್ಮಾ-ಮನಾ ಆಬಿಲಾಶಾಂಚೆರ್, ಆನಿ ಗೂಣ್-ನಡ್ತ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ 'ಸತ್ವ' 'ರಜಸ್' ವಾ 'ತಮಸ್'. ಪಯ್ಕಿ ಖಂಚೊಯ್ ಏಕ್ ಹೆರಾಂಚೆರ್ ಯಜ್ಮಾನ್ಪಣ್ ಚಲಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಎಕ್ಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಆಳ್ಶಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಥಂಯ್ ವಾ ಎಕಾ ಚೊರಾ ಥಂಯ್ 'ತಮಸ್' ಚಡ್ ಪ್ರಬಲ್ ಥರಾನ್ ಆಸ್ತೈತ್; ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ತಸಲ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಥಂಯ್'ಸತ್ವ್' ಆನಿ 'ರಜಸ್' ಹಾಚೆ ಥೊಡೆ ಬರೆ ಗೂಣ್‌ಯೀ ಆಸ್ತೈತ್. ಎಕ್ಯೆ ಚುರುಕ್, ಹುರುಪಾಚ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಥಂಯ್ 'ರಜಸ್' ಪ್ರಬಲ್ ಥರಾನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯೀ, 'ತಮಸಾ'ಚಿ ಘುಸ್ಪಡ್, ಅಂಧ್ಕಾರ್‌ಯೀ ಆಸ್ತೈತ್ ಆನಿ ತಶೆಂಚ್ 'ಸತ್ವ'ಚೆ ಮೊಗಾಳ್ ಉಜ್ವಲ್ ಗೂಣ್‌ಯೀ ಆಸ್ತೈತ್. ಹ್ಯಾ ತೀನ್ 'ಗುಣಾಂ' ಪಯ್ಕಿ'ತಮಸ್' ಅತೀ ಚಡ್ ಗುಸ್ಪಡೆಚೆ ಆನಿ ಕಾಳೊಕೀ ಪರಿಸ್ಥಿತೆಚೊ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ 'ತಮಸ್' ಪ್ರಬಲ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಂನಿ ನೈತಿಕ್ ಶುದ್ಧ್ ವಾತಾವರಣಾಂತ್ ಜಿಯೆವ್ನ್ ಬರ್ಯಾ ಚಟುವಟಿಕಾಂಚೊ 'ರಜಸ್' ಗುಣ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕರಿಜಾಯ್ ಆನಿ 'ತಮಸಾ' ಚೆರ್ ಜಯ್ತಿವಂತ್ ಜಾಯ್ಜಯ್.

ತ್ಯೆಚ್ ಪರಿಂ 'ರಜಸ್' ಪ್ರಬಲ್ ಗೂಣ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿನ್ ಶಾಂತ್, ಮೊಗಾಳ್, ದಯಾಳ್, ಖಂಚಾಯ್ಕಿ ಲಬ್ದೊಣಿ ನಾತ್ಲಲೊ ವಿಶಾಲ್ ಆನಿ ಉಗ್ತ್ಯಾ ಮನಾಚೊ-ಅಸಲೆ ಸರ್ವ್ 'ಸತ್ವ' ಜೊಡುಂಕ್ ಸಾಧನ್ ಕರಿಜಯ್. ಹೆಂ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಥರಾನ್ ಕಶೆಂ ಕರ್ಚೆಂ? ಉಪನಿಷದಾಂತ್ಲೆ ಯೋಗಿಕ್ ಗ್ರಂಥ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್ ಕಿ, ಆಮಿ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೊ ಸತ್ವ್‌ಭರಿತ್ ಭಾಗ್ ಮೆಂದ್ವಾಚೊ ವಾ ಮತಿಚೊ ಸತ್ವ್ ಜಾತಾ. ಆಮಿ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ತೀನ್ ಥರಾಂನಿ ಪರಿವರ್ತಿತ್ ಜಾತಾ-ಖಾಣಾಂತ್ಲ್ಯೊ ಕಾಟ್ ವಸ್ತು ವಿಸರ್ಜಿತ್ ಭಾಗ್ ಜಾತಾತ್; ಮದ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಮಾಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಪರಿವರ್ತನ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಸತ್ವಭರಿತ್ ಭಾಗ್ ಮತ್ ನಿರ್ಮಾಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಜಾತಾ. ಧಂಯ್ ಚಾಳ್ತಾನಾ, ಸತ್ವ್‌ಭರಿತ್ ಭಾಗ್ ವಯ್ರ್ ಯೇವ್ನ್ ಲೋಣಿ ಜಾವ್ನ್ ಪರಿವರ್ತಿತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ, ಖಾಣ್ ಸತ್ವ್‌ಭರಿತ್ ಭಾಗ್ ವಯ್ರ್ ಯೇವ್ನ್ ಲೋಣಿ ಜಾವ್ನ್ ಪರಿವರ್ತಿತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ, ಖಾಣ್

ಸೆವ್ತಾನಾ, ಅತೀ ಸತ್ವಭರಿತ್ ಭಾಗ್ (subtlest part) ವಯ್ರ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಮತ್ ಜಾವ್ನ್ ಪರಿವರ್ತನ್ ಜಾತಾ. ಖಾಣ್ ನಿತಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್. ಮತ್‌ಯೀ ನಿತಳ್ ಜಾತಾ. ಮತ್ ನಿತಳ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಉಗ್ಡಾಸ್ ಥಿರ್ ಜಾತಾ. ಮನ್ಶ್ಯಾ ಥಂಯ್ ದೃಢ್ ಜ್ಞಾಪಕ್ ಸಕತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಸಂಸಾರಾಚಾ ಸರ್ವ್ ಪಾಸಾಂತ್ಲೊ ತೊ ಸುಟ್ತಾ ಆನಿ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ.

ಯೋಗ ಪರ್ಮಾಣೆ ಖಾಣ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಕೇವಲ್ ತೊಂಡಾನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚೆ ಕಾನ್, ನಾಕ್, ದೊಳೆ, ಜೀಬ್ ಆನಿ ಸ್ಪರ್ಶ್. ಹಾಂಚ್ಯೆ ದ್ವಾರಿಂ ಆಯ್ಕೊನ್, ಹುಂಗೊನ್, ಪಳೆವ್ನ್, ಚಾಕೊನ್ ಆನಿ ಆಪಡ್ನ್ ಆಮಿ ಕಿತೆಂ ಮತಿಂತ್ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರ್ತಾಂವ್, ತೆಂಯೀ ಖಾಣ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ದುಕ್ರಾ, ಭೀಪಾಚಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಸಾಂಚೆಂ ಗಡ್ದ್ ಜೆವಣ್ ಕರುಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಿತ್ಲಿ ಆಳ್ಸಾಯ್ ಆನಿ ಅಹಿತ್ ಭೊಗ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಅನುಭವಾನ್ ಆಮಿ ಜಾಣಾಂವ್. ಖಂಯ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ, ಹಳ್ತ್ ಉಕಡ್ಲಿ ಪಾಚ್ವಿ ಆನಿ ಹಳ್ದುವಿ ರಾಂದ್ವಯ್ ಥಂಯಾಂ ಸಂಗಿಂ ಇಲ್ಲೆಂ ಶಿತ್ ಘೆವ್ನ್, ಸಾದೆಂ ಪುಣ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ಜೆವಾಣ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ಕಿತ್ಲಿ ಶಾಂತಿ-ಸಮಾಧಾನ್ ಭಗ್ತಾ, ಮತ್ ಕಿತ್ಲಿ ಚುರುಕು ಆಸ್ತಾ, ಪವಿತ್ರ್ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ವಾ ಬರ್ಯಾಂಚಾ ಸಾಂಗಾತಾಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಮತಿಂತ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಬರೆಪಣ್ ಆನಿ ಶಾಂತಿ ಭಗ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಮ್ಕಾ ಅನುಭವಾಕ್ ಆಯ್ಲಾಂ. ಆಮ್ಕಾಂ ಬರ್ಯಾ ವಾಯ್ಟಾಚಿ ಸಮ್ಜಣಿ ತಶೆಂಚ್ ವ್ಯವಹಾರ್ ಜ್ಞಾನ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಉಪಯೋಗ್ ಕರುನ್ ರಜಸಿಕ್ ವಾ ತಮಸಿಕ್ ನ್ಹಯ್ ಬಗರ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ಚೆ ತಸಲೆಂ ನಿತಳ್ ಖಾಣ್ ಮತಿ ಖಾತಿರ್ ಆನಿ ವಿಸ್ವಾಸ್ಯಾಂ ಖಾತಿರ್ ಸೆವಿಜಾಯ್. ಸಾತ್ವಿಕ್ ಖಾಣ್ ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ ನಿತಳ್ ಕರುನ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ಆಮಿ ದೃಢ್ ಪಾತ್ಯೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ ಕಿ, ಪಾವ್ಲೊ ತ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಪೀವನ್ ಮಾತ್ರ್ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ ಆಮಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಾಂದ್ವಾರಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ್ ಖಾಣ್. ಕೆದಾಳಾರ್‌ಯಿ ಆಮ್ಚಿ ವಿಂಚವ್ಣ್ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಖಾಣಾಚಿ ಜಾಯ್ಜಾಯ್. ಗೀತಾ ಖಾಣಾವಿಶಿಂ ಅಶೆಂ ಸಾಂಗ್ತಾ:

"ಸಾತ್ವಿಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಳ್, ಸಕತ್, ಜಿವಿತ್, ಭಲಾಯ್ಕಿ, ಸಂತೊಷ್ ಚಡಂವ್ಚೆಂ ತಸಲೆಂ, ರುಚಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ವರ್ಗೊಂಚೆಂ ತಸಲೆಂ ಹಳ್ತ್ ಮಾಪಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಪಸಂದ್ ಕರ್ತಾ.

"ರಜಸಿಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೊಡ್ಡು, ಆಂಬೊಟ್, ಖಾರ್ಯೆಂ, ಅತಿರೇಖ್ ತೀಕ್, ವಿಶೇಶ್ ಮಸಾಲೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ, ಹುಲೊಪ್ ಹಾಡ್ಚೆಂ, ಪಿಡಾ, ದೂಖ್, ಖಂತ್-ಬೆಜಾರಾಯ್ ಹಾಡ್ಚೆಂ ತಸಲೆಂ ಖಾಣ್ ಪಸಂದ್ ಕರ್ತಾ.

"ತಮಸಿಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳ್ಯೆಲ್ಲೆಂ, ರೂಚ್ ನಾತಲೆಂ, ಆದ್ಲ್ಯಾ ದಿಸಾಚೆಂ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ, ಉರ್‌ಲ್ಲೆಂ, ಅಶುದ್ಧ್ ಖಾಣ್ ಪಸಂದ್ ಕರ್ತಾ."

"ಸತ್ವ"ಚಿ ಘಡಾವಳ್ ನಿತಳ್, ತಿ ಆಮ್ಕಾಂ ದೆವಾಚಾ ರಾಜ್ಯಾಚಿ ವಾಟ್ ದಾಖಿವ್ನ್ ಆಮ್ಕಾಂಚ್ ಆಮಿ ವಳ್ಕುಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್‍ತಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಆಮಿ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಸ್ವಭಾವ್ ಆನಿ ವಾತಾವರಣ್ ಆಪ್ಣಾವ್ನ್ ಘೆಜಯ್. ಸಾತ್ವಿಕ್ ಪರಿಸರ್ ಆಪ್ಣಾವ್ನ್ ಘೆಂವ್ ತರ್, ರಜಸಿಕ್ ವಾ ತಮಸಿಕ್ ಸ್ವಭಾವಾಚೆರ್ ಜಯ್ತೆವಂತ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಮಿ ಶಾಂತ್, ಸುಖೀ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಇಚ್ಛಾ-ಸಕ್ತಿನ್, ಸಾತ್ವಿಕ್ ನಡ್ತೆಂ ಆಮಿ ಆಪ್ಣಾವ್ಯೆತ್; ಕಿತ್ಯಾಕ್, ಹೆ ತೀನ್ 'ಗುಣ' ಮನ್ಯಾಚ್ಯೆ ಮತಿಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್.

ಎಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಚಾ ಗೂಣ್-ನಡ್ತ್ಯಾಂತ್ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಸಂಗ್ತಿ ಭೋವ್ ಊಂಚ್ ಆನಿ ಉದಾತ್ತ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್. ಸಾತ್ವಿಕ್ ವಸ್ತು ಜೋಡ್ನ್ ಘೆಂವ್ಚಿಂ ವಿಧಾನಾಂ ಯೋಗ ದಾಖಿವ್ನ್ ದಿತಾ. ತಿಂ. ಜಾವ್ನಾಸಾತ್: ಧರ್ಮ್-ಗ್ರಂಥ್, ಉದಕ್,ಲೋಕ್, ಜಾಗೊ, ವೇಳ್,)ಕಾಮ್, ಜನ್ಮ್, ಧ್ಯಾನ್, ಮಂತ್ರ್, ಶುದ್ಧೀಕರಣ್. ಹ್ಯಾ 10 ವಿಧಾನಾಂನಿ ಆಮಿ 'ಗುಣ' ವಾಡಾಶೆಂ ಕರ್ಯೆತ್.

ಹ್ಯಾ10 ವಿಧಾನಾಂಕ್ ಪ್ರತಿರೂಪ್ ವಿಧಾನಾಂ ರಜಸಿಕ್ ಆನಿ ತಮಸಿಕ್, ಹಾಂತುಯೀ ಆಸಾತ್. ಹಿಂ ವಿಧಾನಾಂ ಶುದ್ಧೀಕರಣ್ ಆನಿ ಶಾಶ್ವತ್ ಅನಂದಾಕ್ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರ್ಯೆತ್ ವಾ ತತ್ಕಾಲಿಕ್ ಖುಶಾಲಾಯೆಕ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಾಟ್ಲಾವ್ ಕರುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ದುಖಾಳ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಕ್ ರಜಸಿಕ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರ್ಯೆತ್ ವಾ ಅಜ್ಞಾನ್ ಆನಿ ಘುಸ್ಪಡೆಕ್ ತಮಸಿಕ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಯೋಗ ಫುಡೆಂ ಸಾಂಗ್ತಾ ಕಿ, ನಿವೃತ್ತಿ ವಾ ಸೊಮಿಯಾಚಾ ಏಕ್‌ಪಣಾ ಥಂಯ್ ಪಾಟಿಂ ವಚುಂಕ್ ಶಿಕಂವ್ಚ್ಯಾ ಧರ್ಮ್-ಗ್ರಂಥಾಚ್ಯೆ ಶಿಕವ್ಣೆಚೊ ಪಾಟ್ಲಾವ್ ಕರಿಜಯ್ ಶಿವಾಯ್ ಸಂಸಾರಿ ಲಬ್ದೊಣ್ಯಾಂಕ್ ಆಕರ್ಸುಂಚೆ ವಾ ಅಪಾಯ್‌ಕಾರಿ ತತ್ವ್ ತಮಸಿಕ್ ಶಿಕಂವ್ಚೆ ಗ್ರಂಥ್ ನ್ಹಯ್.

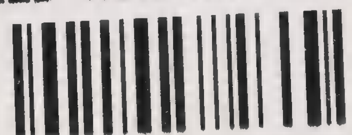
ತ್ಯೆಚ್ ಪರಿ ಪವಿತ್ರ್ ಉದಕ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕರಿಜಯ್ ಪರ್ಮಳಿಕ್ ರಜಸಿಕ್ ವಾ ಗಲೀಜ್ ಉದಕ್ ತಮಸಿಕ್ ನ್ಹಯ್, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿಂ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಸಂಗಿಂ ಭರ್ಸಾಜಯ್ ಶಿವಾಯ್ ಸಂಸಾರಾಕ್ ಲಬ್ದಲ್ಲ್ಯಾ ರಜಸಿಕ್ ವಾ ಖೊಟ್ಯಾ ತಮಸಿಕ್ ವ್ಯಕ್ತಿಂ ಸಂಗಿಂ ನ್ಹಯ್. ಪ್ರಕೃತಿಚಿ ಸೊಭಾಯ್ ಆಸ್ಚೊ ಏಕಾಂತ್ ಪ್ರದೇಶ್ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಚಡ್ ಖಾಯ್ಸ್ ಕರಿಜಯ್. ಸಾರ್ವಜನಿಕ್ ರಸ್ತೆ ರಜಸಿಕ್ ವಾ ಜುಗಾರಿ ಕೇಂದ್ರ್ ತಮಸಿಕ್ ನ್ಹಯ್. ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚಾ ಆನಿ ಮತಿಚಾ ಕಾಮಾಕ್ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಭೋವ್ ಸಕಾಳಿಂಚೊ ವಾ ಶಾಂತ್ ವೇಳ್ ಚಡ್ ಪಸಂದ್ ಕರಿಜಾಯ್ ಶಿವಾಯ್ ಮತ್ ಭ್ರಮಣ್ ರಜಸಿಕ್ ಕರ್‍ಚೊ ವಾ ಆಳ್ಸಾಯ್ ತಮಸಿಕ್ ಉಬ್ಜೊಂಚೊ ವೇಳ್ ನ್ಹಯ್. ಕಾಯ್ದ್ಯಾಂಚಿಂ ಆನಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಿ ಕಾಮಾಂ ಮಾತ್ರ್ ಕರಿಜಯ್ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ರಜಸಿಕ್ ವಾ ಅಪಾಯ್‌ಕಾರಿ ಕಾಮಾಂ ತಮಸಿಕ್ ನ್ಹಯ್. ನಿತಳ್, ಅಪಾಯ್‌ರಹಿತ್ ಧಾರ್ಮಿಕತೆಕ್ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಆಮಿ ಲಬ್ದಾಜಾಯ್ ಶಿವಾಯ್, ಅಶುದ್ಧ್ ರಜಸಿಕ್ ಆನಿ ಅಪಾಯ್‌ಕಾರಿ ತಮಸಿಕ್ ಧಾರ್ಮಿಕತೆಕ್ ನ್ಹಯ್. ದೆವಾವಿಶಿಂ ಧ್ಯಾನ್ ಕರಿಜಾಯ್ ಶಿವಾಯ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂ ವಿಶಿಂ ವಾ ಫಾರಿಕ್ಪಣ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಇರಾದ್ಯಾನ್ ದುಸ್ಮಾನಾಂವಿಶಿಂ ನ್ಹಯ್. 'ಓಂ' ತಸಲೆಂ ಮಂತ್ರ್ ಚಡ್ ಪಸಂದ್ ಕರಿಜಾಯ್. ಸಂಸಾರಿ

ಗ್ರೇಸ್ತ್‌ಕಾಯ್ ವಾ ಹೆರಾಂಕ್ ಅಪಾಯ್ ಕರ್ಚಿಂ ತಸಲಿ ತಮಸಿಕ್ ನ್ಹಯ್. ಮತ್ ಶುದ್ಧ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಆಸಕ್ತ್ ಅಸಾಜಯ್ ಶಿವಾಯ್, ಫಕತ್ ಕೂಡ್ ಸೊಭಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ವಾ ಕಾಳ್ಯಾ ಘಾಡಿಯಾಂಚಿಂ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಖೊಟಿಂ ವಿಧಾನಾಂ ವಾಪರ್ನ್ ಘುರ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ನ್ಹಯ್.

ವಯ್ರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ಅಧಿಕೃತ್ ಯೋಗಿಕ್ ವಿಧಾನಾಂ ಪರ್ಮಾಣೆ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ನಡ್ತ್ಯಾಂತ್ ಪರಿವರ್ತನ್ ಹಾಡ್ನ್ ಆಮ್ಚೊ ತಮಸಿಕ್ ವಾ ರಜಸಿಕ್ ಸ್ವಭಾವ್ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲುನ್ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಜಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಮಾತ್ರ್ ಆಮಿ ಸಾಸ್ಣಿಕ್ ಸಂತೊಸ್ ಜೊಡ್ಯೆತ್ ಆನಿ ಮತ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ರಿತಿನ್ ನಿಯಂತ್ರಿತ್ ಕರ್ಯೆತ್. ತರಿಪುಣ್ ಅತೀ ಉಂಚ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ವಾ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಜೊಡಿಯ್ ತರ್ ಆಮಿ ಸಾತ್ವಿಕ್ ಗುಣ್ ಪಿರ್ಕೊಂಕ್ ಜಾಯ್.

19 ವ್ಯಾ ಶತಮಾನಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಭಾರತಾಚಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ್ ಪ್ರವಾದ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಎಕ್ಲೊ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚೊ ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ ಹೆ ತೀನ್ ಗುಣ ಚೋರ್ ಮ್ಹಣ್ತಾ: "ಹೊ ಸಂಸಾರ್‌ಚ್ ಏಕ್ ರಾನ್. ಹಾಂಗಾಸರ್ ಭೊಂವ್ಡಿ ಮಾರುನ್ ಆಸ್ಚೆ ತೆಗ್ ಚೋರ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್: ಸತ್ವ, ರಜಸ್ ಆನಿ ತಮಸ್. ತೆ ಮನ್ಶ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆಸ್ಚಿ ಸತಾಚಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಚೊರ್ತಾತ್. ತಮಸ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ನಾಶ್ ಕರುಂಕ್ ಅಪೇಕ್ಷಿತಾ; ರಜಸ್ ತಾಕಾ ಸಂಸಾರಾಚ್ಯೆ ಬಂಧಡೆಂತ್ ಶಿರ್ಕಾಯ್ತಾ; ಪುಣ್ ಸತ್ವ ತಾಕಾ ರಜಸ್ ಆನಿ ತಮಸ್-ಹಾಂಚಾ ದಾವ್ಲ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಬಚಾವ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಸರ್ಗಿಂಚ್ಯಾ ಬಿಡಾರಾಕ್ ವಾಟ್ ದಾಖಯ್ತಾ. ವಾ ಹೊಗ್ಡಾಯಿಲ್ಲೆಂ ಅನಂತ್ ಸರ್ಗಿಂಚೆಂ ರಾಜ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದಿರ್ವೆಂ ಕಶೆಂ ಪಾಟಿಂ ಜೊಡ್ಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಶಿಕಯ್ತಾ ಸತ್ವಾಚ್ಯೆ ರಕ್ಷಣೆಖಾಲ್ ಮನಿಸ್ ರಾಗ್, ಪಾಶಾಂವ್ ಇತ್ಯಾದಿ ತಮಸ್ ಆನಿ ರಜಸಾಚಾ ವಾಯ್ಟ್ ಪ್ರಭಾವಾ ಥಾವ್ನ್ ಬಚಾವ್ ಜಾತಾ. ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ನ್ಹಯ್, ಸತ್ವ ಸಂಸಾರಾಚೆ ಪಾಸ್ ಸುಟಯ್ತಾ. ಪುಣ್ ಸತ್ವಯಿ ಏಕ್ ಚೋರ್; ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಸತಾಚಿ ಚರಮ್ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಸಕಾನಾ. ಮನ್ಶ್ಯಾಚೆ ಪಾಸ್ ಸುಟವ್ನ್, ದೆವಾಚಾ ಪರಮ್‌ಶ್ರೇಷ್ಠ್ ಬಿಡಾರಾಕ್ ವೆಚಿ ವಾಟ್ ದಾಖಯ್ತಾ. ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಸಾರ್ಕ್ಯೆ ವಾಟೆರ್ ಹಾಡ್ನ್ ಸಾಂಗ್ತಾ: "ತೆವ್ಶಿನ್ ಪಳೆ, ಥಂಯ್ಸರ್ ಆಸಾ ತುಜೆಂ ಬಿಡಾರ್" ಸತ್ವಯಿ ಜಿವಾಚ್ಯೆ ಜಾಣ್ವಾಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಪಯ್ಸ್ ಆಸಾ.

ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಮತಿಚೆರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜೋಡ್ನ್, ಸತಾ ಥುಯ್ ವೆಚೊ ಆಮ್ಚೊ ಧ್ಯೇಯ್ ಸುಫಳ್ ಜಾಯ್ಜಯ್ ತರ್ `ತಮಸ್' ಆನಿ `ರಜಸ್' ಹಾಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವ್ಹರ್ಚೆಂ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, `ಸತ್ವ'ಚೆರ್‌ಯಿ ಜಯ್ತ್ ವ್ಹರ್ಚೆಂ ಕಶೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಶಿಕೊಂಕ್ ಜಾಯ್. ಮನಿಸ್ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ ಆಸೊನ್ `ಸತ್ವ'ಚಿ ಊಂಚ್ ಸ್ಥಿತಿ ಜೋಡ್ನ್ ಘೆತ್ ತರ್, ದೆವಾಚಿ ಕುರ್ಪಾ ತಾಕಾ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಕ್ರಮೇಣ್ ದೈವಿಕ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಜೊಡ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಚಡ್ ಆನಿ ಚಡ್ ಶುದ್ಧ್ ಜಾತಾ. ಭಾರತಾಚೊ ಮಹಾನ್ ತತ್ವ್‌ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಸಾಂತ್, ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ ಸಾಂಗ್ತಾ : "ಸತ್ವ' ಆನಿ `ರಜಸ್' ದೋನ್‌ಯಿ `ತಮಸ್' ನಾಶ್ ಕರ್ತಾ. `ರಜಸ್' `ಸತ್ವ' ವರ್ವಿಂ ನಾಸ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಶುದ್ಧ್ ಜಾಲ್ಯೆ ತವಳ್ `ಸತ್ವ' ಮೊರ್ತಾ. ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ `ಸತ್ವಾಚ್ಯೆ ಕುಮ್ಕೆನ್ ಸ್ವಾರ್ಥ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರುನ್ ಸಕ್ಕಡ್‌ಯಿ ಸಮಾನ್ ದಿಷ್ಟಿನ್ ಪಳೆ."



ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮೊಗಾಳ್ ಸೊಮಿಯಾ ಜೆಜು ಕ್ರಿಸ್ತಾಚಿ ಜಿಣಿ ಆಮಿ ಪಳೆಂವ್ ತರ್, ತೊ ಹ್ಯಾ ಸಂಸಾರಿಂ ಜಲ್ಮೊನ್ `ಗುಣ'ಕ್ ಮಿಕ್ವಾಲ್ಲಿ ಜಿಣಿ ಜಿಯೆಲ್ಲೊ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಜಾತಾ. ಸಾಂ. ಪಾವ್ಲ್ ವಾ ಸಾಂ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಆಸಿಸಿ ತಸಲೆ ಸಾಂತ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಾಚಿ ಉಂಚ್ ಸ್ಥಿತಿ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲೆ ತವಳ್ ಸರ್ವ್ `ಗುಣ'ಚ್ಯೊ ಆಡ್ಕಳಿ ಜಿಕ್‌ಲ್ಲೆ. ಆತ್ಮ್ಯಾಚಾ ವಿಕಾಸಾಕ್ ತಾಚೊಚ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ವೇಳ್ ಲಾಗ್ತಾ;ತ್ಯಾ ದೆಕುನ್ ಜಿವಿತಾಚಾ ಸರ್ವ್ ವಾಟಾಂನಿ ಆಮಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಜೊಡ್ಡ್ ಫೆಜಯ್ ತರ್, ಮತಿಚಿಂ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಂಯ್ಯಾಚಿಂ ಘಟಕಾಂ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ತೀನ್ `ಗುಣ'ಚಿ ಒಳಕ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಮಸ್ತ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಲಿ.

ಏಕಾಗ್ರತಾ ಆನಿ ಧ್ಯಾನ್

ಹಾಚೆ ಆದಿಂ ವಿವರಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಾಚೆಂ ಏಕ್ ನಿಶ್ಚಿತ್ ಮಟ್ಟ್ ಜೋಡ್ನ್ ಘೆಂವ್ ತರ್, ಆಮಿ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಜೊಡ್ತಾಂವ್ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾಚ್ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆವಿಶಿಂ ವಾ ದೆವಾವಿಶಿಂ ಧ್ಯಾನ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾಂವ್. ಹೆಂ ಧ್ಯಾನ್ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ಚೆಂ ಭೋವ್ ಪರಿಣಾಮ್‌ಕಾರಿ ಸಾಧನ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಪುಣ್ ಪರಮ್ ಶ್ರೇಷ್ಟ್ ಆತ್ಮೊ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ದೆವಾಚೆರ್ ಮತ್ ಏಕಾಗ್ರತೆನ್ ದವರಿಜಾಯ್ ತರ್, ಜಾಯ್ತೆಂ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಮನ್ಶ್ಯಾನ್ ಜೊಡ್ಯೆತ್ ತಸಲಿ ಅತೀ ಉಂಚ್ ಸ್ಥಿತಿ ಹಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹೆಂ ಸಾಧನ್ ಕರ್ತಾನಾ, ಕಾಂಯ್ ಆಡ್ ಚಿಂತ್ನಾಂ ಯೆತಿತ್ ತರ್, ಮನ್ಶ್ಯಾನ್ ನಿರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾಚ್ ಆಂತರಿಕ್ ಸ್ಥಿತಿ ಆನಿ ದೆವಾವಿಶಿಂ ಧ್ಯಾನ್ ಕರುಂಕ್ ಹರ್ ದೀಸ್ ಇಲ್ಲೊ ವೇಳ್ ಅಮಾನತ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಮತ್ ಪರತ್ ಪರತ್ ಏಕಾಗ್ರತೆಕ್ ಪಾಟಿಂ ಹಾಡುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಹ್ಯಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಕ್ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾಕ್ ಜಪಮಂತ್ರ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಪಯ್ಲೆಂ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ತಾಂ, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಧ್ಯಾನ್ ಕರ್ತಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಕೋಣೆಂಯ್ ಚಿಂತ್ಚೆಂ ನಾಕಾ: ಧ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್, ದೋನ್‌ಯಿ ಸಾಂಗಾತಾ ವೆತಾ. ಧ್ಯಾನ್ ಆರಂಭ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಆದಿಂ ಬಸ್ತ್ರಿಕ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಆನಿ ಶ್ವಾಸ್ ಅವಲೋಕನ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಸ್ವತಹ್ ಆನಿ ದೆವಾವಿಶಿಂ ಧ್ಯಾನ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಜೊಡುಂಕ್ ಭಾರಿಚ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಚಡ್ ಬರೊ ಫಳ್ ಜೊಡ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ದೆವಾಚೊ ಸ್ಪಿರಿತ್ ನಿವಾಸ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಏಕಾಗ್ರತಾ ದವರುನ್ ಧ್ಯಾನ್ ಕರಿಜಯ್. ಬಸ್ಕಾ, ಜಾಗೊ, ವೇಳ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆರ್ ಗರ್ಜೆಚ್ಯೊ ಸಂಗ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ವಿವರಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪರ್ಮಾಣೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪುರೊ.

ನಾಕಾಚ್ಯೆ ತುದಿಯೆರ್ ದೀಷ್ಟ್ ಖಂಚವ್ನ್ ವಾ ಕಪಾಲಾ ಮಧೆಂ ಜಾಣ್ವಾಯೆಚಾ ದೊಳ್ಯಾಚೆರ್ ಮತ್ ಕೇಂದ್ರಿತ್ ಕರುನ್ ಥೊಡೆ ಜಣ್ ಬರ್‍ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಸಕತ್ ಜೊಡುನ್ ಘೆತಾತ್. ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ತಾಂ ಕರ್ತಾಂ ಏಕಾಗ್ರತೆಕ್ ಆನಿ ಧ್ಯಾನಾಕ್ ಖಂಚ್ಯಾ ನಿಶ್ಚಿತ್ ಕೇಂದ್ರಾಚೆರ್ ತುಂವೆಂ ಮನ್ ಕೇಂದ್ರಿತ್ ಕರಿಜಯ್ ಆನಿ ಖಂಚೆಂ ವಿಧಾನ್ ತುಕಾ ಯೋಗ್ಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸಮ್ಜತಲೆಂ. ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕರ್ತಾನಾ ಬಿಲ್ಕುಲ್ ನಿರಾಸ್ ಜಾಯ್ನಾಕಾ. ನಿರಂತರ್ ಸಂತೊಸಾಚಿ ಶಾಶ್ವತ್ ನಿಧಿ ಜೊಡ್ಚ್ಯಾ ಶಿಕಾರೆಚಾ ಸಾಧನಾರ್ ತುಂ ಆಸಾಯ್. ಏಕ್ ಸಂಗತ್ ಖಚಿತ್, ಹೆಂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ ಸಾಧನ್ ಆನಿ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ, ತುಂ ಕಿತೆಂಚ್ ಹೊಗ್ಡಾಯ್ನಾಂಯ್. ಬಗರ್ ಕ್ರಮೇಣ್ ಸರ್ವ್ ಸಂಗ್ತಿಂನಿ ತುಕಾ

ಲಾಭ್‌ಚ್ಚ್ ಲಾಭ್. ಏಕ್ ಖೆಳ್ಗಾಡಿ ವಾ ಕಲಾಕಾರ್ ಜೀಣ್‌ಭರ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಧ್ಯೆಯಾ ಖಾತಿರ್ ಸಾಧನ್ ಕರಿತ್ತ್ ರಾವ್ತಾ. ವೊಗ್ಗಾನ್ ಆನಿ ಹುಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಏಕ್‌ರೂಪ್ ಸಾಧನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೊ ಫಳ್ ಲಾಭ್ತಲೊಚ್. ಖಂಯ್ಚ್ಯಾಯ್ ವೆಳಾ ನಿರಾಸ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸಾಧನಾಕ್ ಆಡ್ ಯೆಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಮತಿಂತ್ ನಿರುತ್ಸಾಹ್ ಭೊಗ್ಚೊ ಸಂದರ್ಭ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ಮತ್ ಕೀಳ್ ಸ್ಥಿತಿಚ್ಯೆ ಗುಂಡಿಯೆಂತ್ ಬುಡೊನ್, ವಯ್ರ್ ಉಟೊಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಭೊಗುಂಕ್ ಪುರೊ. ಹ್ಯಾ ಝುಜಾಂತ್ ಜಯ್ತ್ ಖಂಡಿತ್ ಮೆಳಾಶೆಂನಾ ಮ್ಹಣ್ ದಿಸೊಂಕ್ ಪುರೊ. ತಸಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ದೆವಾ ಥಂಯ್ ತುಜೊ ಭಾವಾರ್ಥ್ ಥಿರ್ ಕರ್, ತುಜ್ಯೆ ಮತಿಚೊ ಧನಿ ತುಂಚ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಖಚಿತ್ ಕರ್; ತುಂವೆಂ ತುಜಾ ಸಾಧನಾಂತ್ ಜಯ್ತ್ ಜೊಡುಂಕ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ ; ಮತ್ ತುಕಾ ಖಾಲ್ ಜಾವ್ನ್ ಚಲೊಂಕ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದೃಢ್ ಕರ್. ತುಂ ಏಕ್ ಸ್ವತಂತ್ರ್ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅಮರ್ ಜೀವಿ; ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನಿರಾಸ್, ನಿರುತ್ಸಾಹ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಘುಡಿಯೆನ್ ಘುಡಿ ಬದ್ಲೊಂಚಾ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಂಕ್ ಆನಿ ತುಕಾ ಕಾಂಯ್ಚ್ ಸಂಬಂಧ್ ನಾ ಮ್ಹಣ್ ದಾಖಯ್. ತುಂವೆಂ ಕಿತ್ಯಾಕ್‌ಚ್ ಭಿಯೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ಕೊಣೆಂಯ್ ತುಕಾ ಅಪಾಯ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ. ತುಜ್ಯೆ ಕುಡಿಚೊ ಆನಿ ಮತಿಚೊ ಧನಿ ತುಂಚ್; ತುಂ ಸ್ವತಂತ್ರ್, ಕಸಲಿಯ್ ಖಂತ್ ಬೆಜಾರಾಯ್, ಕಷ್ಟ್ ತುಕಾ ಲಾಗಿಂ ಯೆಂವ್ಚೆನಾಂತ್. ಹಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಆನಿ ದೃಢತಾ ತುಕಾ ಜಿವಿತಾಚ್ಯೆ ಖಂಚೆಯ್ ಪರಿಸ್ಥಿತೆಂತ್ ಘಟಾಯ್, ಭಲಾಯ್ಕಿ ಆನಿ ಧಯ್ರ್ ದಿತಾ. ಆನಿ ಕುಡಿಚೆರ್ ಆನಿ ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ದವರುಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾ.

ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾ (Sub-Conscious) ಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್

ಮತಿಚಿ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಬಂಡಸಾಲ್ ವಾ ಧರ್ಣಿ ಪಂದ್ಲ್ಯಾ ಗುಪ್ತ್ ಮಾಳಿಯೆ ಪರಿಂ. ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ಚೊ ಆನಿ ಪಡಾನಾತ್‌ಲ್ಲೊ, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ಜಿಣೆಯೆಚಾ ಆನಿ ಕಾರ್ಯಾಂಚಾ ಅನುಭವಾಚೊ ವ್ಹಡ್ ಸಂಗ್ರಹ್ ಥಂಯ್ ಆಸಾ. ಹೊ ಅನುಭವ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ದಿಸ್ಪಟ್ಯೆ ಜಿಣೆಯೆಂತ್ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ಥಿತಿ ಥಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಎಕ್‌ಚ್ ಆಮಿ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ನಿಚೆವಾ ಥಾವ್ನ್ ಆಮ್ಕಾಂ ದಂಡಳಾಯ್ತಾ ವಾ ಚಡ್ ಉನ್ನತ್ ವಸ್ತು ಜೊಡುಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾ. ಅಸಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಬಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಅನುಭವಾಕ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ಆಸ್ತಲಿ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಏಕ್ ಸಂಗತ್ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಮತಿಕ್ ಎಕಾಚ್ಯಾಣೆಂ ಝುಳ್ಕತಾ ಆನಿ ತಕ್ಷಣ್ ಆಮಿ ಆಮ್ಚೆಂ ಕಾರ್ಯ್ ವಿಧಾನ್ ವೆಗ್ಳ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ಘುಂವ್ಡಾಯ್ತಾಂವ್.

ಬರೆ ನಿಚೆವ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಆಮಿ ವಾಂಕ್ಡ್ಯೆ ವಾಟೆನ್ ವಚೊನ್ ವಿಫಳ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸಾ ವಾ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಆಮ್ಚೆ ಇರಾದೆ ನಿಜಾಯ್ಕಿ ಬರೆ ನಾಂತ್ ತರ್‌ಯಿ, ನಿಮಾಣೆ ಬರಿಂ ಕಾಮಾಂ ಕರುನ್, ಸಂತೊಸ್ ಆನಿ ಆತ್ಮಿಕ್ ಶಾಂತಿ ಜೊಡ್ಚಿ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ, ಮತಿಚಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿ ಸರ್ವ್ ವಿಧಾನಾಂನಿ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಚ್ಯೊ ವಿರೋಧ್ ಸಕ್ತಿ. ತತ್ಕಾಲಾಕ್ ಸರ್ವ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಸಾಧನ್ ವೊಮ್ತೆಂ ಉದಾರೆಂ ಕರ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಮತಿಚಾ ಹ್ಯಾ ಘುಡಿತಾಂ ಖಾತಿರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಧಾರ್ಮಿಕ್ ತರ್ಬೆತಿಚೆರ್ ವಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನಾಂಚೆರ್ ಚೂಕ್ ಮಾಂಡ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ; ಬದ್ಲಾಕ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತಿವಿಶಿಂ ಚಡ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆವ್ನ್ ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ಚಿಂ ವಿಧಾನಾಂ ಸೊಧಿಜಾಯ್.

ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ಚಿಂ ದೋನ್ ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನಾಂ ಆಸಾತ್: ಪಯ್ಲೆಂ : ಜಪ್‌ಮಂತ್ರ್' ಚುಕಾನಾಸ್ತಾಂ ಪಠನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಆನಿ ಸದಾಂ ಮಾಗ್ಣೆಂ.

ದುಸ್ರೆಂ : ಮತಿಂತ್ ನಿರಂತರ್ ಬರಿಂ ಆನಿ ಉದಾತ್ತ್ ಚಿಂತ್ನಾಂ ದವರ್ಚಿಂ.

ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ಅವಸ್ವರಾಂನಿ ದಿಲ್ಲಿಂ `ಜೆಜುಚಿಂ ಮಾಗ್ಣಿಂ' ವಾ ಹೆರ್ ಖಂಚೆಂಯಿ `ಜಪಮಂತ್ರ್' ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಮತಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿ ಪಯ್ಸ್ ಕರುಂಕ್ ಭೋವ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಲೆಂ. ಸೊಮಿಯಾಚಾ ನಾಂವಾಚೆಂ ನಿರಂತರ್ ಪಠನ್ ಸರ್ವ್ ಇಚ್ಛಿತ್ ಸಂಗ್ತಿ ಪಯ್ಸ್ ಕರುನ್ ಬರೆ ಅನುಭವ್ ಮಾತ್ರ್ ದವರುನ್ ಕಾಣ್ಘೆಂವ್ಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಲೆಂ. `ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ವಿವರಿಲ್ಲ್ಯಾಪರಿಂ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಮತಿಚಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಖಾತಿರ್ `ಕುಂಡಲಿನಿ' ಜಾಗಂವ್ಚೆಂ ತೆಂ ಕಷ್ಟಾಂಚೆಂ ಜಾಲಾಂ. ದೆಕುನ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ್ ತಪಸ್ವಿ, ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಸಲಹಾ ದಿತಾ: "ದೈವಿಕ್ ನಾಂವ್ ಪಠನ್ ಕರುನ್ ಆನಿ ಆಠವಾ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾ ದ್ವಾರಿಂ ಅರೆ ದೆವಾಚೆಂ ನಾಂವ್ ನಿರಂತರ್ ಪಠನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಆನಿ ತಾಚೊ ಆಠವ್ ಕರ್ಚೊ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕಾಳಾಕ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥರಾನ್ ಯೋಗ್ಯ್ ಮ್ಹಣ್ ದಿಸ್ತಾ. ಹಾಚೆ ವರ್ನಿ ಸರಳ್ ಆತ್ಮಿಕ್ ಅಭ್ಯಾಸ್ ದುಸ್ರೊ ನಾ. ಪುಣ್ ಆಠವಾ ಬರಾಬರ್ ಮಂತ್ರ್ ಪಠನ್‌ಯಿ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್."

ಸೊಮಿಯಾಚೆಂ ವಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಆದರ್ಶ್ ಧ್ಯೇಯಾಚೆಂ ಏಕ್ ಪಿಂತುರ್ ಕೆದಾಳಾರ್‌ಯಿ ದಿಸ್ಚ್ಯೆಪರಿಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕಾಮಾ ಥಳಾರ್ ವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಂಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ದವರಿಜಯ್. ತವಳ್ ತವಳ್ ಪಿಂತುರಾ ಥಂಯ್ ದೀಷ್ಟ್ ಉಬಾರ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಮಾಗ್ಣಿಂ ಮ್ಹಣಾಜಯ್ ಆನಿ ಕುರ್ಪಾ ಆನಿ ಕುಮಕ್ ಮಾಗಾಜಾಯ್. ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚಾ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ವಿವರಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರ್ಮಾಣೆಂ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ, ದೊನ್ಪಾರಾಂ, ಸಾಂಜೆರ್ ಆನಿ ರಾತಿಚೆಂ ಮಾಗ್ಣೆಂ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಮತಿಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಉಪ್ಕಾರ್ತಲೆಂ.

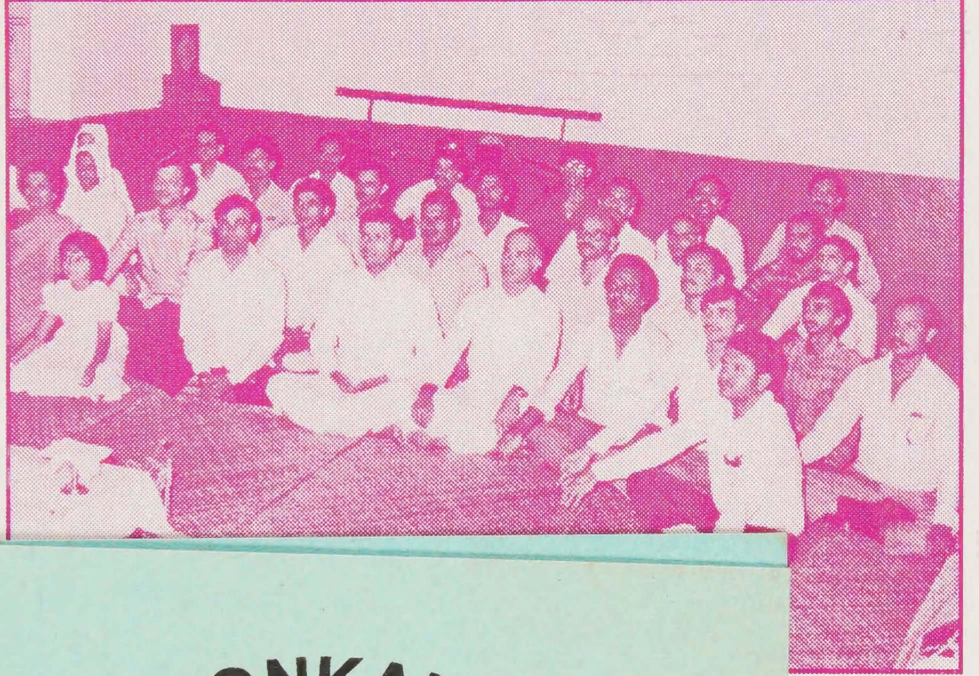
ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಮತ್ ಕಶಿ ಶುದ್ಧ್ ಕರೈತ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಸೊಭಿತ್ ಉದಾಹರಣ್ ದಿತಾ: "ಏಕ್ ಮ್ಹೆಳಿ ತಿಂತಾಚಿ ಸಿಸ್ಲಿ ಆಮಿ ಕಶಿ ನಿತಳ್ ಕರ್ತಾಂವ್? ಸಿಸ್ಲೆಂತ್ ಆಮಿ ನಿತಳ್ ಉದಕ್ ಘಾಲ್ತಾಂವ್. ಹಾಲವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಉಡಯ್ತಾನಾ ಸುರ್ವೆರ್ ತೀಂತ್ ಭರ್ಸಾಲ್ಲೆಂ ದಾಟ್ ಉದಕ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆತಾ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉದಕ್ ಚಡ್ ನಿತಳ್ ಆಸುನ್, ಕ್ರಮೇಣ್ ಕಾಂಯ್ಚ್ ತೀಂತ್ ನಾಸ್ಲೆಂ ನಿತಳ್ ಉದಕ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆತಾ. ನಿತಳ್ ಉದಕ್ ಘಾಲ್ಲೆಂ ನಿತಳ್ ಉದಕ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೇಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. ತೈಚ್ ಪರಿಂ ಆಮ್ಚಿ ಮತ್ ಕೆದಾಳಾರ್‌ಯಿ ಬರ್‍ಯಾ ಚಿಂತ್ನಾಂನಿ ಭರಿಜಾಯ್ ಆನಿ ತಿಂ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತಿಂತ್ ಗೂಂಡ್ ರೊಂಬೊಂಕ್ ಸೊಡಿಜಾಯ್. ಬರಿಂ ಚಿಂತ್ನಾಂ ನಿತಳ್ ಉದ್ಕಾಸಾರ್ಕೆಂ. ನಿರಂತರ್ ಮತಿಂತ್ ಬರಿಂ ಆನಿ ಭಾಗೆವಂತ್ ಚಿಂತ್ನಾಂ ಭರುಂ ತರ್, ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತಿಂತ್ಲೊ ಮ್ಹೆಳೊಪ್ ಕ್ರಮೇಣ್ ಸಾಫ್ ಜಾತಲೊ ಆನಿ ಮತ್ ಶುದ್ಧ್ ಜಾತಲಿ."

ನಿರಂತರ್ ಬರೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಚಿಂತುನ್ ತೆಂ ಗ್ರಹಣ್ ಕರುಂ ತರ್, ಯೆತಲೊ ಏಕ್ ವೇಳ್ ಜೆದ್ನಾ ಆಮಿ ವಾಯ್ಟ್ ಚಿಂತುಂಕ್‌ಚ್ ಸಕ್ಚೆನಾಂವ್. ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾಮತ್ ಕಿತ್ಲಿ ಸಾಫ್ ಜಾಲಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಮತ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾತಾ.

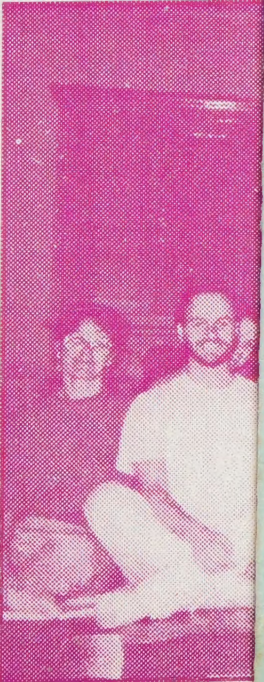
***



ಮಾ। ಬಿಸ್ಪ್ ಬಾಜಿಲ್
ಸೊಜ್ ಆನಿ ಬ್ಲೇಸಿಯಸ್
ಸಾಂಗಾತಾ ರಾಣಿಪುರಾ
ರಿಶಿವನಾಕ್ ಬುನ್ಯಾಧಿ
ಫಾತರ್ ದವರ್ತಾನಾ.



ಬಜ್ಜೊಡಿ
ಆಶಾಕಿರಣಾಂತ್
ಯೋಗಾಬ್ಯಾಸಾಚೆಂ
ಪಯಿಲ್ಲೆಂ ಶಿ
1986ವ್ಯಾ ವ





ಚ್ಯಾ
ಕ್
ಂತ್
ಾ ಶಿಬಿರ್

ಯೋಗಾಚಾರ್ಯ ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊ

ಯೋಗಾಚಾರ್ಯಾ ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊ ಯೋಗಾ ಥಾವ್ನ್ ಪುನರ್ ಜೀವನ್ ಜೊಡುನ್ ತಾಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಅನುಭವ್ ಕರುನ್ ಅಬ್ಯಾಸ್ ಕೆಲ್ಲೊ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ವೆಕ್ತಿ.



ಆಪ್ಲ್ಯಾ ತರ್ನಾಟ್ಪೊಣಾರ್‌ಚ್ಯಾ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪಿಡೆಕ್ ವ್ಹಳಗ್ ಜಾವ್ನ್, ಆಲೊಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ್, ಯುನಾನಿ ಹೊಮಿಯೊಪತಿ, ಸರ್ವ್ ಥರಾಂಚಿಂ ವಕ್ತಾಂ ಕರ್ನ್, ಹಾಂತುಳ್ನಾರ್ ಪಡಲ್ಲೊ ವೆಕ್ತಿ. ಹ್ರುದಯ್ ಘಾತ್, ಜಿರ್ವಣೆ ಗ್ರಂಥಿಂಚೊ ನಾಶ್, ಗೇಸ್‌ಟ್ರಿಟಿಸ್, ಪಿಡೆಂಕ್ ವ್ಹಳಗ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಕ್ರೇಚೆಂ ಪ್ರಯತನ್ ವಾಂಚೊನ್ ಉರ್ಚಿ ಎಕ್‌ಚ್ಚ್ ವಾಟ್ ಯೋಗಾಚೊ ರಸ್ತೊ ತಾಣೆ ವೆಂಗೊನ್ ಧರ್ಲೊ. ಯೋಗಾವಿಶಿಂ ಚಡಾನಿ ಚಡ್ ಶಿಕಾಪ್ ಜೋಡ್ನ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ವಾಂಚಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಯೋಗಾಕ್ ಸ್ವತಾಕ್‌ಚ್ಚ್ ಸಮರ್ಪಣ್ ಕರುನ್ ಯೋಗಾ ಶಿಕ್ಪಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಚಾರಾಕ್ ಅಮಾನತ್ ಕರ್ನ್, ಯೋಗಾಚ್ಯಾ ಸಾಧನಾಂನಿ ಕ್ರಿಸ್ತಾಚಿಂ ತತ್ವಾಂ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದಾ, ರಾಮಕ್ರುಶ್ಣಾ, ಪರಮಹಂಸ್ಸ, ತಸಲ್ಯಾ ಮಹಾನಾಂಚಿ ಶಿಕವ್ಣ್ ಪಾಳುನ್. ಯೋಗಾಚೆಂ ಮಹತ್ವ್ ಸರ್ವಾಂನಿ ಸಮ್ಜೊನ್ ಪಾಯ್ದೊ ಜೊಡಿಜಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಉದ್ದೇಶಾನ್ ಪಿರ್ಗಜಾಂ. ಕೊನ್ವೆಟಾಂ ಇಸ್ಕೊಲಾಂನಿ ಯೋಗಾ ಶಿಬಿರಾಂ ಚಲಯ್ಲ್ಯಾಂತ್. ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್. ಯೋಗಾಚೆಂ ಮಿಸಾಂವ್ ದೇಶ್ ವಿದೇಶಾಂತ್ ಪ್ರಚಾರ್ ಕೆಲಾಂ.

ಅಮೇರಿಕಾ, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್, ವಾಶಿಂಗ್ಟಾನ್, ಮಯಾಮಿ, ಲಾಸ್ ಎಂಜಲೀಸ್, ಜರ್ಮನ್, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಕೆನಡಾ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಆನಿ ಭಾರತಾಂತ್ ಸಾಡೆ ತಿನ್ಶಿಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಶಿಬಿರಾಂ ಚಲವ್ನ್, ಇಂಗ್ಲಿಶಾನ್ "ಇಂಟಗ್ರಲ್ ಯೋಗಾ" ಬರಯಿಲ್ಲೊ ಬೂಕ್ ಜರ್ಮನ್ ಆನಿ ಇಟಾಲಿಯಾನ್ ಭಾಸಾಂನಿ ತರ್ಜಣ್ ಜಾಲ್ಯಾತ್. ಕೊಂಕ್ಣಿ ಭಾಶೆಂತ್ ಎಕ್ವಿಸ್ ವರ್ಸಾಂದಿ ರಾಕ್ಣೊ ಪತ್ರಾ ಥಾವ್ನ್ "ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್" ಪುಸ್ತಕ್ ಪ್ರಗಟ್ ಜಾಲ್ಲೊ. ತಾಣೆ ಪ್ರಗಟ್ ಕರ್ಚೆಂ "ಭಾರತೀಯ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ್ ಚಿಂತನ" ಪುಸ್ತಕ್ ಸರಣಿ, ದೇಶ್ ವಿದೇಶಾಂನಿ ಪ್ರಚಾರಾರ್ ಆಸಾ.

ಥೊಡ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂದಿಂ ಸ್ಥಾಪನ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ " ಇಂಟಗ್ರಲ್ ಯೋಗ ಸತ್‌ಸಂಗ್" ಸಂಸ್ಥ್ಯಾ ಮುಕಾಂತರ್, ಮಂಗ್ಳುರಾ ಲಾಗ್ಸಾರ್ ರಾಣಿಪುರಾಚ್ಯಾ ದೊಂಗ್ರಾರ್ ಯೋಗಾ ಕೇಂದ್ರ್ ಉಗ್ತಾವಣ್ ಜಾಲಾಂ. ಹಾಂಗಾಸರ್ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಆಸ್ಪತ್ರ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ಧರ್ಮ್ ವಿಚಾರ್ ವಿನಿಮಯ್ ಕೇಂದ್ರ್ ರೇಗೊಚ್ಯಾ ಸಾಧನಾಕ್ ಕಿರೀಟ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್.

ಶ್ರೀ ರೇಗೊನ್ ಡೆಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿಯ್ ಯೋಗಾ ಸಂಶೋಧನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟಾಂತ್ ತಶೆಂಚ್ಚ್ ಉತ್ತರಾಚ್ಯಾ ಹಿಮಾಲಯಾ ಥಾವ್ನ್ ದಕ್ಷಿಣಾಚ್ಯಾ ಕನ್ಯಾ ಕುಮಾರಿ ಪರ್‌ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಆಶ್ರಮಾಂನಿ ಯೋಗಾಬ್ಯಾಸ್ ಶಿಕೊನ್ ಜಾಣ್ವಾಯ್ ಜೊಡ್ಲ್ಯಾ. ಯೋಗಾವಿಶಿಂ ತಾಣೆ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಚಲನ್ ಚಿತ್ರಾಕ್ ವಿಶಿಸ್ಟ್ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ್ ಮಹತ್ವಚೆಂ ಚಿತ್ರ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಪ್ರಶಂಸಾ ಸಿ.ಬಿ.ಎಫ್.ಸಿ. ಕೇಂದ್ರ್ ಚಲನ್ ಚಿತ್ರ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಶನ್ ಮಂಡಳೆನ್ ದಿಲ್ಯಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಮಾಜೆನ್ ತಾಕಾ "ಯೋಗಾಚಾರ್ಯ" ಬಿರುದ್ ದೀವ್ನ್ ಮಾನ್ ಕೆಲಾ.

ತಾಚೊ ಇಂಟ್ರೆಗಲ್ ಯೋಗಾ ಕೋರ್ಸಾಕ್ ಮಂಗ್ಳುರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಾಚ್ಯಾ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಪೀಠಾಚಿ ಮಾನ್ಯಾತಾ ಲಾಬ್ಲ್ಯಾ. ಯೋಗಾ ಕೊರ್ಸ್ ಆನಿ ಯೋಗಾ ಮಿಶನ್ ಎಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಒಫ್ ಜರ್ಮನ್ ಡಾಯೆಸೆಜ್ ಅಂತರಾಶ್ಟ್ರಿಯ್ ಬಿಸ್ಪಾಂಚ್ಯಾ ಸಂಘಟನಾ ಥಾವ್ನ್ ಮಾನ್ಯಾತಾ ಲಾಬ್ಲ್ಯಾ.

ಆತಾಂ "ಸಮಗ್ರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಆನಿ ಭಾರತೀಯ್ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತಾ" ವಿಜ್ಞಾನಾಚೆಂ ಹೆಂ ಪುಸ್ತಕ್ ಶ್ರೀ ವಿ.ಎಲ್. ರೇಗೊಚ್ಯಾ ಮುಖೆಲ್ಪಣಾಕ್ ಪರ್ಜಳ್ಚೆಂ ಥಿಕ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

– ಗ್ಲೇಡಿಸ್ ರೇಗೊ